RECETTES ET ASTUCES

POUR CUISINER EN ÉCONOMISANT AU MOINS 50% D'ÉNERGIE

AVEC LA MARMITE NORVÉGIENNE



RECETTES ET ASTUCES

POUR CUISINER EN ÉCONOMISANT AU MOINS 50% D'ÉNERGIE

AVEC LA MARMITE NORVÉGIENNE

Les recettes et astuces sont issues de mon blog http://marmite-norvegienne.com ou de mes livres sur la Marmite Norvégienne, ou bien elles m'ont été envoyées par des ami(e)s pour compléter ce recueil. Sauf mention de leur auteur(e), elles sont de moi.

Ce recueil est gratuit mais pas libre de droits. Merci d'en citer la source lorsque vous en copierez un extrait. Si ce travail vous a plu, vous pouvez manifester votre soutien et vos encouragements en faisant un petit don ou en postant un commentaire sur le blog http://marmite-norvegienne.com où vos recettes sont les bienvenues.

Merci et bon appétit avec la MN !

Mireille Saimpaul/Cerise

SOMMAIRE

Page

MODE D'EMPLOI
DE LA MARMITE NORVÉGIENNE (MN)

L'origine du principe de la Marmite Norvégienne (MN) se perd dans la nuit des temps[1]. Bien qu'on la redécouvre régulièrement sous des noms comme *cuiseur thermos*, *wonderbox*, etc., la MN désigne communément – depuis la fin du XIXe siècle- une caisse isolée avec des matériaux mauvais conducteurs de la chaleur (liège, laine, feutre, foin, couverture...) dans laquelle un plat dont la cuisson a été commencée sur le feu va continuer de cuire... sans feu. **Ce procédé astucieux permet d'économiser au moins 50%, si ce n'est bien davantage, de l'énergie consacrée à la cuisson des plats...**

Sur le net, vous tomberez assez vite sur des MN sous forme de robustes caisses très bien isolées, aux parois revêtues d'un film réfléchissant etc. Elles sont certainement très performantes, mais leur construction est réservée aux bons bricoleurs. Que cela ne vous décourage pas d'**expérimenter avec trois fois rien** le principe de la Marmite Norvégienne !

Ce qu'il vous faut : une cocotte ou un faitout en fonte ou en inox avec un bon couvercle.

Une vieille doudoune ou un vêtement chaud, une couverture... qui feront office d'isolant.

Un carton épais, une corbeille à linge ou autre pour y loger votre cocotte emmitouflée.

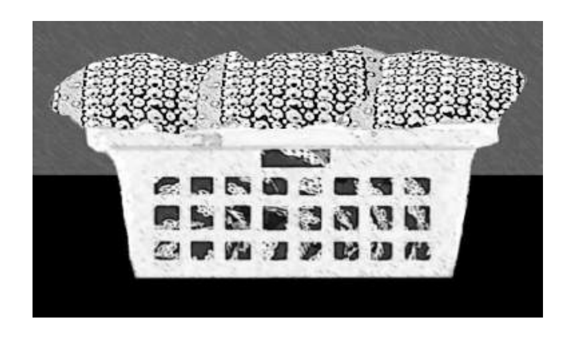


Image ©Kay Wernert.

Dans ce panier à linge, posée sur un dessous de plat en liège ou en bois, bien enveloppée dans des lainages + une couette, une cocotte continue douillettement sa cuisson.

1 Cf. Mireille Saimpaul : *Histoire de cuire sans feu ou presque... La Marmite Norvégienne à travers les siècles*, M-M éditeur, 2015, ou marmite-norvegienne.com



Marmites Norvégiennes à la portée de tous :

*- **Un grand panier** garni de lainages ou d'une couverture : y nicher la cocotte fermée, recouvrir avec un pull et un coussin.*

__Une glacière pliable__ (elles ont souvent des parois réfléchissantes) se transformera en MN rudimentaire. Elle a l'avantage de pouvoir se ranger facilement. Évidemment, il faut à tout prix éviter le contact direct avec le plastique de la glacière, et bien l'isoler : couverture ou autre, dessous de plat en liège ou planchette en bois pour poser le récipient lui-même emmitouflé, etc.



Images©Kay Wernert

Pour bien garder la chaleur, la marmite (le récipient) doit être remplie, avec une bonne part de liquide selon les plats. Le passage par le stade de l'ébullition est nécessaire pour que le plat puisse continuer de cuire à température décroissante. L'excès de liquide pourra être récupéré pour une soupe.

Donc, vous **portez votre plat à ébullition (de 1 minute -légumes coupés fins par exemple- à 30 minutes maxi pour les légumineuses**, ce temps d'ébullition préalable s'estime à l'usage et selon les goûts), couvercle fermé. Puis vous le **placez aussitôt dans la MN** (ou emmitouflez votre récipient bouillant dans une doudoune ou autre) avec toutes les précautions d'usage. C'est tout.

Le plat finira de cuire tout seul : cela va de 30 minutes (certains légumes par exemple) à 2 ou 3 heures (légumineuses, certaines viandes…). Au minimum, compter le temps normal que ça prendrait en tout sur le feu.

2 ou 3 heures après, si votre MN conserve bien la chaleur, le plat est cuit, bien sûr, et suffisamment chaud pour être consommé sans risque. D'ailleurs, attention à ne pas vous brûler en le sortant !

Par contre, la MN se transformera en **nid à microbes** si les plats y séjournent trop longtemps. Les bactéries se développent préférentiellement à une température comprise entre 63°C. et 10° C. Au-delà de 2 ou 3 heures en MN, il peut donc y avoir un risque. On peut aussi reporter systématiquement le plat à ébullition à la sortie.

Le temps de séjour, selon l'isolation employée, peut cependant aller jusqu'à plusieurs heures, mais cela implique de bien connaître les capacités de sa MN. Des tests avec un thermomètre de cuisson permettront d'estimer le délai maximum de conservation d'un plat sans risque.

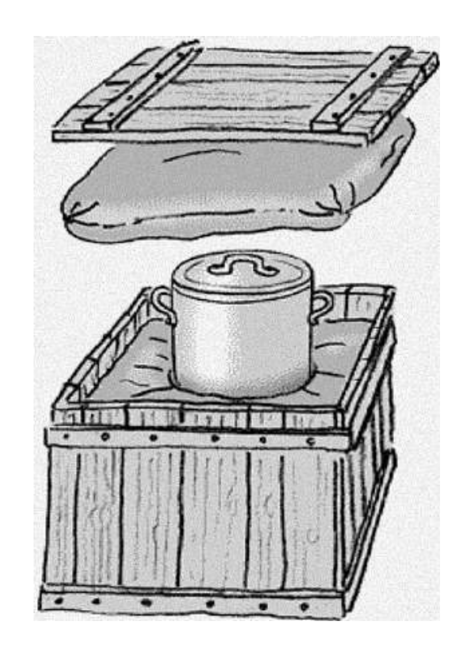
« Inconvénients » :

Il faut prévoir de préparer son plat à l'avance.

La MN ne convient pas pour ce qui gratine au four : gratins, tartes, ou bien des sauces qui demandent à être remuées sans cesse.

Bien que ce système de cuisson soit parfait pour les plats mijotés et préserve les saveurs, le bref passage par l'ébullition ne rend pas la MN attractive aux adeptes de la cuisson à basse température (on peut pourtant y cuire à la vapeur ou au bain-marie).

On lui reprochera aussi d'être encombrante, mais les convaincu(e)s auront vite fait de lui trouver une place : dans un grand tiroir, un placard… ou pourquoi pas dans un grand four éteint. Le net regorge d'exemples et d'astuces.



MN un peu plus élaborée : une caisse en bois *garnie d'isolant, juste la place pour le fait-tout, un coussin pour couvrir, plus un couvercle pour bien emprisonner la chaleur (on peut poser un poids par-dessus). Un bon carton fait aussi l'affaire pour expérimenter le principe de la Marmite Norvégienne.*

Image du net d'après une revue des années 40. La MN a été très utilisée pendant les périodes de guerre ou de pénuries, puis elle a été oubliée... Sauf dans les pays pauvres où des ONG travaillent à l'implanter, souvent conjointement aux cuiseurs solaires. On ne l'a redécouverte « chez nous » que récemment, surtout grâce à internet, dans un contexte d'économies d'énergie (« Négawatt »).

Avantages :

Pendant que le plat cuit tout seul, on peut se reposer ou faire autre chose, sortir… Et au retour le repas chaud est déjà prêt !

Pas de risque d'évaporation, d'accrochage, de cuisson oubliée sur le feu etc.

L'été, la cuisine ne sera pas surchauffée par de longues cuissons, la hotte est au repos.

La MN permet également de garder quelque chose au chaud pour ceux qui prennent leur repas en décalage : refaites bouillir le plat avant de le remettre en MN et assurez-vous qu'il soit très chaud à la sortie. À l'inverse, on peut s'en servir de glacière (si la caisse s'y prête).

Sur le plan gastronomique, les saveurs sont préservées, les plats sont plus goûteux.

À l'usage, la MN permet des économies de gaz ou d'électricité dont les prix ne sont pas prévus à la baisse... Même si c'est peu, c'est déjà une bonne chose pour l'environnement.

Il y a moyen de réduire les temps de cuisson en découpant plus finement les aliments et en faisant tremper les céréales un peu avant ou les légumineuses la veille (obligatoire pour les haricots secs, pois chiches). On peut aussi mettre moins d'eau, ou juste porter le plat à ébullition, puis au bout d'une heure le sortir de la MN et recommencer l'opération une fois ou deux. Les plats traditionnellement longuement mijotés sur le feu y gagnent en saveurs tout en consommant vraiment très peu d'énergie.

De nombreuses possibilités de la MN restent encore à explorer !

Voir aussi le chapitre « ASTUCES ET TOURS DE MAIN» p.35.

Pour aller plus loin : http://marmite-norvegienne.com
(ou http://marmite-norvegienne.blogspot.fr)

LES RECETTES....

Les recettes et astuces sont issues de mon blog http://marmite-norvegienne.com ou de mes livres sur la Marmite Norvégienne, ou bien elles m'ont été envoyées par des ami(e)s pour compléter ce recueil. Sauf mention de leur auteur(e), elles sont de moi.

Ce recueil est gratuit mais pas libre de droits. Merci d'en citer la source lorsque vous en copierez un extrait. Si ce travail vous a plu, vous pouvez manifester votre soutien et vos encouragements en faisant un petit don ou en postant un commentaire sur le blog http://marmite-norvegienne.com où vos recettes sont les bienvenues.

Merci et bon appétit avec la MN !

Mireille Saimpaul/Cerise




MN dite « Panier-thermos ».
Image ©Kay Wernert.

Nos recettes sont plus ou moins imprécises, chacun ayant sa propre MN... et son style. À vous d'adapter, l'important est de remplir sa marmite (le récipient) pour bien garder la chaleur. Les temps de cuisson peuvent parfois être réduits mais cela peut être source de déception, il vous faudra sans doute recuire. Attention à ne pas laisser trop longtemps les plats en MN.

Sauf précision, les recettes sont pour deux à quatre personnes qui se sont toutes régalées !

VÉGÉTARIEN...

Œufs marbrés

Placez 6 œufs dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition, éteignez le feu, posez un torchon adapté à la casserole, couvrez[1] et attendez au moins 10 minutes.

Égouttez-les. Ne les écalez pas. En les tapant contre quelque chose de dur, vous les lézarderez sur toute leur surface.

Mettez les œufs à la coquille fendue dans la cocotte qui ira dans la MN, recouvrez-les largement d'eau et ajoutez au moins : 4 cuillerées à soupe (c.à.s) de thé noir

4 c.à.s de sauce soja ou 1 c.à.s de gros sel

4 ou 5 clous de girofle

2 bonnes c.à.s de quatre épices ou d'un mélange personnel : gingembre, cannelle, anis, cumin, etc. du poivre grossièrement moulu...

Portez à ébullition, cuisez à couvert 5 minutes, puis oubliez-les dans la MN pendant 2 heures.

Ôtez les coquilles et nettoyez les œufs à l'eau fraîche, puis égouttez-les : parfumés aux épices, ils seront marbrés là où ils étaient fêlés.

1 On appelle ça « la cuisson au torchon », c'est le degré zéro de la MN.

Purée de pois chiches ou de haricots secs

Faites cuire un bol de pois chiches, rincés et égouttés après trempage d'une nuit, dans un grand volume d'eau, avec quelques feuilles de sauge et un peu de sel. Après une quinzaine de minutes d'ébullition, direction la MN pour 2 heures environ. Égouttez-les en récupérant le liquide. Passez les pois chiches au moulin à légumes ou au mixer et, à la pâte obtenue, ajoutez le jus d'un citron, un filet d'huile d'olive, du liquide de cuisson si besoin, un peu de persil, de basilic ou de sauge avec 3 gousses d'ail pilées. Rectifiez l'assaisonnement et placez au frais, décorez avec des olives noires... (On peut remplacer les pois chiches par des haricots secs).

Soupe au pistou

Prévoir un bol de haricots cocos frais égrenés, assez de légumes pour remplir la cocotte : courgettes, oignons, poivrons, tomates, aubergines, pommes de terre, quelques haricots verts, un petit piment, des gousses d'ail, des pâtes (facultatif)... Plus du basilic, de l'ail, de l'huile d'olive et du parmesan ou autre fromage à râper pour le pistou.

Au moins 2 bonnes heures avant le repas prévu, égrenez les haricots cocos et cuisez-les en premier, à feu vif, puis l'ébullition atteinte, à feu doux, dans de l'eau salée (env.1/3 du récipient, les autres légumes vont rendre de l'eau).

Pendant ce temps, coupez assez finement les légumes puis versez-les dans la cocotte, qu'ils cuisent environ 10 minutes. Je mets les haricots verts -le temps de les équeuter et de les couper en 2 ou 3- par-dessus, en dernier. Refermez et maintenez l'ébullition encore un peu, que les haricots cocos aient bouilli en tout 30 minutes (à mon goût).

Ôtez du feu et placez tout de suite la cocotte dans la MN pour 2 heures environ.

Au moment du repas, si vous avez prévu des pâtes, remettez la cocotte sur le feu et ajoutez en fonction du liquide et de la place, une ou deux poignées de coquillettes ou de spaghetti sectionnés. Pendant les 5 à 10 minutes nécessaires à leur cuisson, préparez le pistou : pilez du basilic, de l'ail, un peu de sel dans un mortier en y versant un filet d'huile d'olive ; ajoutez le parmesan râpé au mélange obtenu, ou présentez-le à part.

Soupe aux pois cassés

Dans une cocotte, faites blondir 2 oignons émincés, 3 gousses d'ail et, en saison, 2 tomates dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez un bol de pois cassés : touillez quelques secondes, puis recouvrez-les largement d'eau (jusqu'à 2 doigts du bord). Assaisonnez (sel, poivre, aromates), maintenez l'ébullition au moins une dizaine de minutes, puis comptez 2 heures de MN.

La soupe de pois chiches de Panthera

Je les mets à tremper toute la nuit. Ensuite dans un faitout, un fond d'huile d'olive, je fais revenir des oignons émincés. Je mouille avec du bouillon ou de l'eau, j'ajoute les pois chiches et les épices que je souhaite, je fais bouillir 5 minutes et hop, en MN 2 heures environ. Un coup de mixer, des croûtons dorés et c'est prêt !

La soupe à l'oignon de Laura

1 kg d’oignons émincés
4-5 gousses d’ail pelées et émincées
400 g de pommes de terre pelées et coupées en petits morceaux
Matière grasse
Sauge (pour adoucir le goût de l’oignon), poivre.

Dans une casserole, je fais blondir dans la matière grasse ail et oignons, pour qu’ils se ratatinent et prennent moins de place. J’ajoute les pommes de terre, la sauge, du poivre.

J’ajoute ensuite de l’eau pour remplir la casserole. Je porte tout à ébullition, et après 5-10 minutes d’ébullition, hop, en Marmite Norvégienne. Puis je promène sur internet, m’attelle à la paperasserie et/ou fais le ménage. Quand j’ai faim j’ai terminé, je sors la soupe de la MN, et je la déguste brûlante avec fromage râpé et pain de campagne.

Le reste sera mixé puis gardé au frigo. Dès que j’ai un petit creux, je me réchauffe un bol, c’est bien meilleur qu’une soupe en sachet.

La soupalognon, mais pas que...

Recette et astuces de Panthera : - Verser un fond d'huile d'olive dans un faitout inox ou une cocotte en fonte. Y faire revenir 500 g d'oignons finement émincés, pour qu'ils deviennent translucides.

Booster le feu quelques instants pour les dorer légèrement et mouiller aux ¾ du faitout (eau ou bouillon de poulet). Assaisonner à son goût (sel, poivre, persil, etc.).

Amener à ébullition et faire bouillir 5 minutes avant le passage en MN pendant environ une heure. Mixer après cuisson et déguster.

Cette base légère peut être agrémentée de mille façons : ici des orties séchées ont cuit dans la soupe et un champignon de Paris émincé et cru s'est invité en "finition".

Un trait de crème fraîche et une pincée de curry lui conviennent également. Bien sûr, on peut en faire la version gratinée au four de la vraie soupalognon, dans un bol épais, avec du Comté et du pain.

La soupe potimarron-pommes de terre de Daniel

Et voilà la soupe de Daniel... À noter qu'une grande cocotte-minute peut servir de Marmite Norvégienne pour une petite casserole sans queue, il fallait y penser !

- Je découpe les légumes (potimarron et pommes de terre) en petits morceaux, puis je fais bouillir 10 minutes. Ensuite, je mets la casserole en verre dans un auto-cuiseur calfeutré de tous côtés, je referme et couvre encore (l'auto-cuiseur est emmitouflé dans une couverture). Quelques heures après, c'est encore très chaud.

Mixer, saler, poivrer ou reste de bouillon pour améliorer, quelques croûtons dorés au four, de la crème, un peu de persil pour décorer et on se régale.

Ça manque un peu de place pour saisir la casserole en verre... Et voilà, c'est chaud , la soupe est prête à être savourée !

Potage aux carottes de Stéphanie

Stéphanie nous propose une recette de potage aux carottes à réaliser en MN. Beaucoup de potages aux légumes peuvent être réalisés de cette façon :

- Lorsque je prépare du potage, j'en fais toujours pour plusieurs repas, d'où les quantités ci-dessous :

Ingrédients :
1 kg de carottes
1 kg de pommes de terre
1 tête d'ail, poivre.

Peler et couper tous les légumes en morceaux.
Placer tous les légumes en casserole, couvrir d'eau juste à niveau.
Porter à ébullition, après 5 minutes d'ébullition, placer en MN pour au moins ½ heure.

Mixer les légumes, on obtient une purée un peu liquide.
Terminer le potage au moment de servir : allonger au lait, au jus de cuisson d'un autre légume, ajouter crème fraîche, persil haché, croûtons…

Mettre moins d'eau a plusieurs avantages pour un potage qui sera consommé en plusieurs repas :
- économie d'énergie à la cuisson.
- économie d'énergie au refroidissement en frigo.
- cette purée peut être utilisée dans d'autres recettes : flan aux légumes, sauce...
- le surplus, rangé au frigo ou congélateur, prend moins de place.
- le potage pourra être dilué avec l'eau de cuisson d'un autre légume, pour un meilleur goût et ne pas perdre les éléments nutritifs de l'eau de cuisson.

La soupe au potiron de Natou

Ingrédients :
Matière grasse
Oignon et ail émincés : 1 bol
Potiron en cubes : 3 bols
Pommes de terre en cubes : 1 bol
1 cube de bouillon - 1 clou de girofle

Faire revenir oignons et ail émincés à feu doux dans la matière grasse. Quand ils sont blondis, ajouter tous les autres ingrédients, compléter avec de l'eau, porter à ébullition.
Après 5 minutes d'ébullition, placer en MN pour quelques heures. Là, je quitte la maison.
Quand je reviens, je reporte à ébullition, je mixe (clou de girofle compris) et je me régale. Je fais toutes les soupes de légumes sur base de cette recette.

Stéphanie et ses 2 recettes gigognes de chou-fleur...

Recette 1 : chou fleur cuit à l'eau

Laver le chou-fleur, séparer les bouquets, garder côtes et trognon pour la recette 2.

Mettre les bouquets en casserole, remplir d'eau juste au niveau du chou-fleur. Si on met trop d'eau, le chou-fleur flotte.

Couvrir, porter à ébullition. Après 5 minutes d'ébullition, placer en MN pour au moins 20-30 minutes, jusqu'au démarrage de la cuisson de la recette 2.

Garder l'eau de cuisson.

Le chou fleur cuit peut être utilisé comme vous voulez : revenu au beurre, en gratin, en béchamel, en quiche, froid en mayonnaise, en cake aux légumes...

Recette 2 : soupe de chou fleur sans fleur

Pendant que la recette 1 cuit en MN, peler les côtes pour garder la partie centrale, enlever les gros fils, couper en tranches de 5 mm, nettoyer.

Peler le trognon, couper en tranches.

Préparer et émincer : 1 blanc de poireau, 1 pomme de terre, 1 oignon et 2 gousses d'ail.

Choisir la casserole la plus petite possible.

Faire blondir à feu doux dans un peu de matière grasse, oignon, ail, puis le poireau.

Ajouter la pomme de terre et les morceaux de chou fleur, mélanger.

Ôter la casserole recette 1 de la MN, prélever de l'eau de cuisson chaude pour mouiller les légumes, épicer, mélanger et porter à ébullition.

Compter 5 minutes à partir de l'ébullition et placer en MN pour au moins ½ heure.

Après cuisson, selon votre goût, mixer ou pas. Si la soupe est trop épaisse, rallonger à l'eau de cuisson de la recette 1 au moment de réchauffer.

Les avantages des cuissons "gigogne" en MN :

- Pas besoin de surveiller la première cuisson, le chou fleur est toujours à point en MN, contrairement à une cuisson traditionnelle / cocotte-minute.
- Le chou est cuit en une seule fois. En cocotte-minute, il faut parfois faire 2 cuissons parce qu'on ne peut pas mettre tout le chou dans la cocotte.
- Les 2 recettes peuvent se faire juste l'une après l'autre, ou au contraire avec plusieurs heures entre les 2.
- La soupe n'utilise que peu d'énergie, puisqu'on y met l'eau de cuisson quand elle est encore brûlante.
- La cuisson en MN étant moins chaude que la cuisson traditionnelle / cocotte-minute, les saveurs sont préservées. La soupe a bien le goût du chou-fleur, bien qu'elle n'en contienne à priori pas beaucoup.
- L'odeur du chou est moins forte que lors d'une cuisson traditionnelle / cocotte-minute.
- Les 2 cuissons se font sans bruit : pas besoin d'utiliser une hotte quand on cuit en MN. Quel confort...

Riz aux petits pois de Stéphanie

Ingrédients :
1 tasse de riz, lavé, égoutté
1,5 tasse d'eau
1 oignon
1 boite de petits pois égouttés
Matière grasse
Poivre
Beurre et parmesan râpé

Faire tremper le riz au moins 10 minutes dans l'eau, il commence à gonfler. Émincer l'oignon, le faire blondir dans la matière grasse.

Quand les oignons sont blonds, ajouter riz, eau, petits pois, poivrer.

Porter à ébullition, laisser bouillir 2 minutes en mélangeant, puis placer en MN.

Laisser dans la Marmite Norvégienne au moins le temps prescrit sur le paquet de riz (certains riz cuisent en 10 minutes, les riz complets ont besoin d'une heure de cuisson).

Au moment de servir, ajouter le beurre et le parmesan.

Cette recette est inspirée du "Risi e bisi" qui se prépare avec des petits pois frais. L'avantage de la MN, c'est qu'on peut utiliser des petits pois déjà cuits, sans risque d'en faire de la purée.

Le rata aux choux de Bruxelles de Stéphanie

Ingrédients :
Moitié choux de Bruxelles
Moitié pommes de terre pelées et coupées en cubes
Un peu d'eau
Matière grasse
(Pour ceux qui le veulent, quelques lardons)
Poivre, muscade. Éventuellement thym, laurier

Faire fondre la matière grasse. (Si vous en avez prévu, faire revenir les lardons).

Ajouter les choux et les pommes de terre. Couvrir.

Faire revenir quelques minutes en remuant de temps en temps.

Ajouter un peu d'eau pour éviter que ça n'attache, épicer.

Faire mijoter 15 minutes en remuant régulièrement pour que tout soit bouillant.

Placer en MN pour - euh - au moins ½ heure.

Pendant ce temps, tailler une bavette, aller faire ses courses, aider les enfants à leurs devoirs, se faire une toile au ciné, au choix !

Servir avec de la moutarde douce ou ou des pickles.

La même recette peut être faite avec d'autres légumes d'hiver : poireaux / carottes / navets / scarole / mélange de légumes.

Orge aux légumes d'été

Dans un peu d'huile d'olive, faites revenir un oignon émincé, 2 ou 3 gousses d'ail, un poivron découpé en lanières, des courgettes et des aubergines en tranches ou en dés, puis versez un verre d'orge mondée et au moins 2 verres d'eau.

Portez à ébullition couvercle fermé, faites cuire doucement 10 minutes.

Pour que l'orge cuise bien, ajoutez de l'eau si le liquide n'affleure pas le niveau des légumes. Assaisonnez (sel, poivre, aromates), refaites bouillir une minute et placez dans la MN pour 2 heures environ. (Valable pour d'autres céréales complètes).

Riz aux légumes

Il faut l'avouer, le riz est souvent source de déception à la sortie de la Marmite Norvégienne. Pour le riz blanc seul, pour ma part, je ne le fais pas cuire en MN : 1 verre de riz blanc pour 1 verre ½ d'eau, 5 minutes maxi de petite ébullition à couvert puis j'éteins le gaz (on peut aussi poser un chiffon propre sous le couvercle, ça s'appelle "la cuisson au torchon") et 5 minutes maxi plus tard, c'est prêt. Pour les plats composés à base de riz, voici les astuces et la recette que Stéphanie a eu la gentillesse de m'envoyer :

- **Le riz en MN vous a déçu ?** Il est resté croquant, ou au contraire il s'est transformé en panade ? Voici les 3 trucs pour réussir le riz en MN :

- Le trempage du riz avant cuisson en MN
- La diminution de la quantité d'eau (par rapport à une cuisson normale)
- La cuisson ultra courte avant MN.

Une illustration avec le **riz aux légumes :**

Ingrédients :
300 g de riz
45 à 50 cl d'eau
3 gros oignons coupés
1 bol de poivrons émincés
1 bol de brocolis émincés
Épices au choix, sel, poivre
Huile d'olive

Pour une version végétarienne, 1 poignée de fruits oléagineux (noix de cajou ou amandes débarrassées de leur peau) hachés ou pas.

Tremper le riz ½ heure (1 heure pour du riz complet).
Préparer les légumes, les émincer.
Faire rissoler doucement les oignons avec les épices.
Quand ils sont blondis, ajouter les légumes, mijoter 5 minutes.
Ajouter les fruits secs éventuels.
Ajouter 50 cl d'eau ou moins si les légumes ont donné du jus, porter à ébullition.
Égoutter le riz.
Quand les légumes ont bouilli 5 minutes, ajouter le riz, ne pas oublier de saler.
Compter 2 minutes dès la reprise de d'ébullition avant d'oublier le tout en MN :
30 minutes au moins pour un riz non complet, 1 heure au moins pour un riz complet...

Riz aux lentilles

Encore une recette de Stéphanie : - Aujourd'hui je veux expliquer comment adapter une recette à la MN. J'ai choisi un truc pas facile : le riz aux lentilles.

Recette traditionnelle :

250 g de lentilles, les rincer et les tremper 12 heures dans 1 litre d'eau
150 g de riz long grain
80 g de beurre
300 g d'oignons pelés et émincés
¾ de litre d'eau, épices

Porter les lentilles et leur eau de trempage à ébullition, laisser mijoter 30 minutes.
Égoutter, garder l'eau de cuisson.
Faire revenir les oignons dans le beurre, ajouter les lentilles, ajouter l'eau de cuisson jusqu'à 2 cm au dessus des lentilles, laisser mijoter 10 minutes.
Rincer le riz, l'ajouter avec 35 cl d'eau et des épices dans la casserole.
Porter à ébullition et laisser mijoter 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que tout soit cuit. Au besoin, ajouter encore un peu de bouillon. Finition au choix...

Recette à la MN :

1 verre de lentilles, les rincer et les tremper 12 heures dans de l'eau.
1 verre de riz, rincer et tremper 12 heures dans de l'eau
80 g de beurre
300 g d'oignons pelés et émincés
Eau, épices

Rincer riz et lentilles, re-mesurer à l'aide du verre.
Pour 1 verre de riz sec, il faut en tout 2,5 verres de riz trempé + eau.
Pour 1 verre de lentilles sèches, il faut en tout 3 verres de lentilles trempées + eau.
Faire revenir les oignons dans le beurre, ajouter les lentilles, le riz, l'eau, les épices, laisser mijoter 3 minutes à partir de l'ébullition.
Placer en MN pour au moins 2 heures. Finition au choix.

Dans la version traditionnelle, il faut intervenir 3 fois en cours de cuisson, parce que lentilles et riz ont des temps de cuisson différents. Il faut en tout 1 heure de cuisson.
Dans la version MN, tout est prêt en une fois, il ne faut que 3 minutes à partir de l'ébullition, et on a déjà fini.

Quelques propositions de finitions :
- servir avec des fruits
- ajouter du fromage râpé au moment de servir
- ajouter une sauce tomate
- ajouter du fromage bleu écrasé et des noix
- ajouter cerfeuil émincé et champignons rissolés....

Cuisson des mini pommes de terre en MN

Si vous avez la possibilité de trouver facilement de la grenaille, Stéphanie a pensé à vous :

- Quand je ne connaissais pas la MN, la cuisson des mini pommes de terre en robe des champs était chose assez délicate. Il fallait piquer plusieurs fois pour contrôler la cuisson, certaines pommes de terre étaient déjà en train de se défaire alors que d'autres n'étaient pas assez cuites.

Aujourd'hui, je les cuis en MN, et tout va bien ! Les mini pommes de terre sont d'abord soigneusement lavées.

En casserole, elles sont couvertes d'eau froide, et portées à ébullition.

À partir de l'ébullition, 5 minutes d'ébullition avant de placer en MN pour une heure, ou plus.

On peut les servir telles quelles, avec du beurre à l'ail par exemple.

Ou les peler, et ici est la partie la plus fastidieuse : il faut les éplucher quand elles sont encore chaudes. C'est un travail de longue haleine. Mais le résultat en vaut la peine : les pommes de terre sont goûteuses, et contrairement à celles que l'on peut acheter toutes prêtes, l'extérieur est "lisse".

Elles peuvent être servies chaudes, préparées en salades, rissolées (elles absorbent très peu de graisse car elles sont lisses), réchauffées dans une sauce... Rangées dans une boite fermée au frigo, elles se gardent quelques jours.

Ratatouille « Thermos »

C'est une ratatouille différente de la classique, car elle est adaptée à la « cuisson thermos » (= cuisson MN) : la cocotte doit être bien remplie et le but est de faire rendre aux légumes en peu de temps assez d'eau pour que le plat puisse continuer à cuire sans feu, dans la Marmite Norvégienne.

Ingrédients :

Une grosse aubergine, 2 tomates, 3 poivrons, un gros oignon et (facultatif)... du pourpier ramassé lors d'une promenade l'avant-veille et qui allait se gaspiller.

3 gousses d'ail, un demi petit piment séché, quelques feuilles de basilic et/ou de thym.

Faire revenir les oignons, les poivrons émincés et le pourpier dans un filet d'huile d'olive (5 minutes environ).

Ajouter les tomates, les courgettes, l'ail et le piment, ne pas oublier le sel. Couvrir et cuire 5 minutes.

Pendant ce temps découper l'aubergine puis l'ajouter au reste : cuire encore 5 minutes environ à couvert.

Vérifier le niveau de liquide obtenu : il faudrait qu'il y ait au moins 1,5 cm au fond.

Cuire encore un peu si besoin. Au dernier moment, poser du basilic frais et/ou du thym sur le dessus, refermer vite et placer 2 heures dans la MN.

Les aubergines qui étaient sur le dessus sont comme cuites à la vapeur.

Cette ratatouille « thermos » n'aura cuit que 20 minutes en tout sur le feu !

Dauphinois sans four

On croit que la Marmite Norvégienne ne permet pas de cuire ce qui se fait d'habitude au four. Si c'est vrai pour certains plats, on peut toujours s'arranger avec la MN. En tous cas, si vous n'avez pas de four, la MN peut vous dépanner.

Stéphanie a testé pour nous un pseudo "gratin dauphinois", à réaliser sans four, en MN.

Ingrédients :
Pommes de terre épluchées : 1,5 kg
Lait : 20 cl
Crème fraîche : 20 cl
1 gousse d'ail
Fromage râpé : 50 g (mais on peut s'en passer)
Poivre, muscade. À proscrire : la moutarde qui fait cailler le lait

Couper la gousse d'ail en 2, frotter la casserole avec le côté coupé. Émincer finement la moitié des pommes de terre, leur donner un bain de lait. Étaler les pommes de terre égouttées dans la casserole, tasser. Ajouter un peu de poivre, muscade et la moitié du fromage râpé. Répéter avec le reste des pommes de terre.

Mélanger le lait du bain avec la crème fraîche, arroser les pommes de terre avec tout le liquide. Poser un couvercle, porter le tout lentement à ébullition. Dans mon cas, ça a pris ½ heure.

Quand l'ébullition est atteinte, compter encore 5 minutes de mijotage avant de placer en MN pour, euh.... au moins ½ heure.

Bien sûr ce dauphinois ne gratine pas. Mais il ne brûle pas, ne dessèche pas et n'attache pas non plus. On peut passer à table en retard, le plat n'en souffre pas. Et la vaisselle se fait toute seule puisque rien n'a attaché.

Avec une MN, on peut donc se régaler, même sans four.

Les pommes de terre au laurier de Sandrine

Peler les pommes de terre, les laisser entières ou juste coupées en 2 dans l'épaisseur si elles sont fort grosses, les ranger dans une casserole, intercaler quelques feuilles de laurier, couvrir d'eau froide à hauteur, ne pas saler. Porter à ébullition, compter 5 minutes de bulles à partir de l'ébullition (pas plus !), puis placer en MN pour au moins ½ heure.

Égoutter au moment de servir, enlever les feuilles de laurier.

Cuites ainsi, les pommes de terre ne se défont pas, même s'il s'agit de farineuses. Elles prennent un goût de laurier, ce qui rend le sel inutile. S'il en reste, on peut les utiliser pour une seconde recette, froides en salade, ou re-préparées en gratin, ou écrasées en purée.

C'est une recette qui sert vraiment, je fais toujours mes pommes de terre ainsi - faut dire que j'ai un laurier dans le jardin !

Remarque : ne pas tenter cette recette avec des pommes de terre très « dures », par ex. la vitelotte, qui elle a besoin d'une cuisson normale. La vitelotte en MN est tout simplement immangeable.

Le tajine végétarien de Cannelle

- Je fais revenir à l'huile d'olive deux oignons épluchés et coupés en gros morceaux dans une cocotte. J'ajoute quelques carottes coupées en tronçons (je les coupe en longueur, il me semble que ça cuit mieux ?).

Je fais revenir/dorer un moment, puis j'ajoute les épices (épices à tajine + supplément de cannelle et graines de coriandre, ou cannelle + cumin + coriandre + ras el hanout + piment... J'ai eu un moment de la pâte à tajine au citron, une pâte d'épices dans un petit bocal, c'était super bon...).

Je fais revenir les épices un moment à sec, puis je couvre d'eau et je laisse cuire pendant que j'épluche le reste.

Le reste, c'est selon la saison : courgettes en tronçons, poivrons en gros morceaux, tomates en morceaux, courges Butternut en cubes, navets... On peut bien sûr mélanger courge et courgette par exemple, éventuellement tout reste de légume qui traîne au frigo : petits pois, poireaux ou autre, même pas peur !

- Si c'est totale dèche, je mets juste beaucoup d'oignons et de carottes, éventuellement des patates en gros cubes.

J'ajoute tous les légumes, je mélange, je rajoute une boite de tomates pelées au jus (ou du coulis de tomate maison, mais cette année j'en ai pas fait; ou du concentré de tomate et de l'eau ça marche aussi), des pois chiches (déjà cuits, ou une petite boite) + une poignée de raisins secs, quelques pruneaux, quelques abricots secs si j'en ai (parfois des amandes).

Je rajoute de l'eau au niveau des légumes (j'ai pas peur de tasser pour pas trop noyer !), éventuellement des épices (goûter pour voir... À la maison on aime que ce soit fort épicé, mais pas piquant : c'est pour ça que je rajoute de la cannelle et de la coriandre au mélange tajine). On peut ajouter un peu de zeste de citron, c'est top.

Lorsque l'ébullition a repris, je laisse bouillir quelques minutes pour que tout soit bien chaud à cœur, 5 minutes maxi (les carottes, le plus long à cuire, ont pris de l'avance pendant que j'épluchais le reste), et je mets la cocotte dans la MN.

Je pense qu'il faut bien deux heures pour que ce soit cuit ? Je sais pas trop, en général je vais récupérer ma cocotte 3 heures plus tard au minimum...

Même les légumes plus fragiles (comme la courge) ne sont pas en purée, c'est tout l'avantage !

En fait, l'important c'est les épices (et la cannelle surtout !), les oignons, les pois chiches, la boite de tomates et les fruits secs. Après, n'importe quel légume peut convenir (j'ai déjà mis du céleri, du potiron ou du potimarron...).

À servir avec de la semoule bien sûr. Et comme j'en fait toujours beaucoup, ça me fait plusieurs repas, ou j'en congèle (dans un pot de fromage blanc vide : je garde toujours les pots jetables en plastique, qui ferment, ils font un deuxième tour avant de partir à la poubelle).

Aïoli de légumes

Préparer les légumes : pommes de terre, carottes, betteraves, fenouils, oignons... Au choix, de quoi remplir une marguerite (voir p.35) ou un panier-vapeur – mais oui on peut cuire à la vapeur en MN ! Les couper en tranches moyennes.

Verser 2 doigts d'eau dans la cocotte, de façon à ce que la marguerite soit juste hors de l'eau. La garnir en plaçant au fond les légumes les plus durs : betteraves, fenouils... Par exemple, s'il y a des haricots verts, ils seront sur le dessus[1]. Couvrir et porter à ébullition. Baisser le feu et cuire 10 minutes maxi. Placer en MN une heure environ.

Servir avec une sauce aïoli : piler 2-3 gousses d'ail dans un mortier avec une pincée de gros sel, ajouter un jaune d'œuf. Bien mélanger puis, d'une main, verser très lentement de l'huile d'olive sans cesser de tourner de l'autre avec le pilon. L'aioli « monte » petit à petit.

Le Chili végétarien de Cannelle

- Cannelle, que mets-tu dans ton chili végé ?
- Euh... ça dépend des jours, comme toujours avec moi !

Aujourd'hui, un très gros oignon émincé puis revenu dans un peu d'huile d'olive, 2 carottes en très petits morceaux, une grosse boite de tomates pelées au jus (avec le jus), des haricots rouges mis à tremper la veille (un bol) rincés et égouttés, un morceau de courgette (une grosse courgette qui commence à durcir sérieusement, donc pour la soupe ou mijotée longtemps) en petits cubes, des épices (épices chili + cumin + paprika) des herbes (de l'origan parce que j'en ai séché des tonnes, du thym), du sel. J'ai mis aussi un reste de coulis de tomate parce que j'avais entamé un bocal. Tiens, je n'ai pas mis d'ail il me semble...

De l'eau bien sûr car le jus de tomate ne suffira pas à cuire tout ça. C'est au jugé, j'en ai rajouté un peu en cours de cuisson, mais 'tention, ça n'est pas une soupe.

Parfois, je complète avec une petite boite de maïs, en été y'a toujours du poivron mais aujourd'hui non, une branche de céleri ça marche aussi... Tu fais en fonction de ce que tu as : j'ai déjà mis du potiron (un petit reste du frigo...) dans un chili (même pas peur).

J'avais mis une fois du tofu, on a trouvé ça sans intérêt !

Je laisse environ 30 minutes de petite ébullition par sécurité pour que les haricots soient bien cuits, puis ça part en MN.

Les "impératifs" c'est : oignon, tomate, haricots rouges et les épices. Et surtout, cuire TRÈS longtemps. Soit dans la MN en sortant le plat au bout d'une heure pour lui redonner un coup d'ébullition et le remettre aussitôt en MN (peut se faire plusieurs fois si on est là), soit sur le poêle... soit au pire (sans MN donc) dans une cocotte en fonte qui garde bien la chaleur, faire chauffer, couper le feu, rallumer chaque fois que ça baisse trop juste le temps de refaire bouillir...

En tout, au moins 3 heures. Si c'est la journée, c'est pas plus mal !

Je sers avec du riz (chez moi, y'a qu'une sorte de riz, le riz parfumé que j'achète par 20kg au supermarché chinois), du fromage râpé...

---

1 Aïoli avec poisson : mettre les filets de poisson sur le dessus, au dernier moment, avant de placer en MN.

POISSONS...

Soupe de poissons

Dans un filet d'huile d'olive, faites revenir rapidement un gros oignon et un poireau émincés, une grosse tomate mûre (ou son équivalent en conserve), quelques gousses d'ail. Ajoutez environ 1 kg de poissons dits « soupe de chalut ». La cocotte sera remplie aux ¾. Remuez régulièrement pour les réduire en bouillie (une dizaine de minutes au plus). Salez, poivrez, ajoutez du fenouil, du laurier... Complétez avec de l'eau sans les noyer, juste que ça les recouvre. Portez une minute à ébullition et laissez la MN se charger du reste pendant une petite heure. Passez la soupe avec un moulin à légumes grille fine.

Reportez sur le feu et servez avec des tranches de pain grillé frotté d'ail.

Poisson au lait de coco - curry - oignons de Stéphanie

Ingrédients (pour 2 personnes) : 100 à 200 g de poisson blanc, coupé en dés
2 oignons émincés, ½ c.à c. de pâte de curry
Au moins 250 ml de lait de coco
Huile végétale

Toute la recette se fait à feu doux, dans une toute petite casserole.

Rissoler la pâte de curry dans l'huile, ajouter les oignons et les faire blondir. Ajouter les dés de poissons, et les faire rissoler sur toutes les faces. Ajouter le lait de coco, porter à ébullition 3 minutes, puis placer en MN.

Pour combien de temps ? ½ heure devrait suffire. J'avais autre chose à faire ce jour-là, je l'ai laissé 1h30 dans la MN.

Servir avec du riz nature, qui peut aussi être préparé en MN.

C'était très bon. Le poisson était goûteux, moelleux et pas sec du tout malgré son long temps de cuisson. La sauce coco-poisson était parfaite pour accompagner le riz nature.

Filets de maquereaux fumés aux légumes

Une recette hyper-rapide à la MN : des filets de maquereaux fumés (achetés tout prêts) aux légumes (pommes de terre et haricots verts).

Remplir le fond de la cocotte avec les pommes de terre (ici entières et juste lavées et brossées car bio, mais si elles sont plus grosses, il vaut mieux les couper en quartiers. Non bio, toujours les éplucher), ajouter de l'eau : qu'elles baignent dans l'eau, sans plus. Lancer la cuisson, à couvert, le temps d'équeuter les haricots.

Verser les haricots, les pommes de terre gagnent à avoir leurs 5 minutes d'ébullition, les haricots se contentent de 2 minutes. Juste avant de placer en MN, poser les filets de maquereaux fumés par-dessus.

Deux ou trois heures après, c'est prêt. En fait, ça doit déjà être prêt au bout d'une heure, mais l'intérêt de la MN est de pouvoir préparer rapidement un plat pour le repas et de s'absenter pendant qu'il mijote !

VIANDES...

Couscous

Prévoyez : un verre de pois chiches mis à tremper la veille et égouttés, des légumes de saison (oignons, carottes, panais, courges, courgettes, tomates... selon les disponibilités), viande (poulet ou agneau...) éventuellement.

Rincez les pois chiches et égouttez-les.

Dans la cocotte destinée à aller dans la MN, saisissez les morceaux de viande dans un peu d'huile d'olive; réservez-les.

Faites revenir les oignons émincés, ajoutez les pois chiches recouverts d'eau (2 doigts au dessus du niveau), salez, couvrez et portez à ébullition.

Pendant ce temps, coupez les légumes en assez grosses tranches.

Mettez la viande dans la cocotte, puis les légumes, quelques raisins secs, des épices (cumin, épices à couscous...), complétez avec de l'eau, que tout baigne bien. Laissez bouillir 5-10 minutes puis conservez le plat 2 heures environ dans la MN.

Juste avant le repas, préparez de la semoule pour couscous :

Dans un saladier, versez 2 bols d'eau bouillante sur autant de couscous, couvrez et faites gonfler la semoule pendant 5 minutes environ.

Un tout petit bol de coulis de tomate, égoutté, auquel vous ajouterez du sel, des épices à couscous, un peu d'huile d'olive, et suffisamment de piment, servira de harissa-minute.

Choucroute

Dans une cocotte, faites blondir un gros oignon émincé dans un filet d'huile d'olive, puis ajoutez la choucroute crue. Remuez quelques secondes et recouvrez largement le tout avec du vin blanc sec ou de l'eau additionnée de quelques gouttes de vinaigre de cidre.

Assaisonnez (le chou est déjà salé), ajoutez les légumes (pommes de terre, carottes, panais...) coupés en tranches moyennes, ainsi qu'une pomme en quartiers, plus les viandes (saucisse à cuire, jambonneau etc. au choix...) et quelques baies de genièvre. Vérifiez que tout baigne dans le liquide mais pas submergé. Après l'ébullition, faites cuire doucement encore ¼ d'heure, puis mettez la cocotte en MN pour une heure environ.

Côtes de porc aux légumes d'été

Coupez les légumes (poivron, piment doux, aubergine, courgette...en été, ou autres en hiver) en dés ou en tranches assez fines (sauf le piment qu'on laissera plutôt entier...).

Faites revenir 2 oignons, ajoutez les légumes, plus un demi-verre d'eau. Couvrez. Au bout de 5 minutes, voyez s'il y a suffisamment de liquide (env. 1/3 de la cocotte) rajoutez-en un peu si besoin. Posez les côtes de porc par dessus les légumes, couvrez, maintenez encore l'ébullition une minute et placez une petite heure en MN. Le liquide en excès sera gardé pour du bouillon.

Bœuf en daube

La veille au soir, faites mariner 1 kg de viande (bœuf bourguignon...) dans 75 cl de vin rouge avec des épices (clous de girofle, écorce d'orange, poivre...) et quelques feuilles de sauge.

Le lendemain, égouttez en récupérant le liquide. Faites revenir la viande dans un peu d'huile d'olive avec 2 ou 3 oignons émincés. Saupoudrez d'une cuillère à soupe de farine. Ajoutez la marinade, une carotte coupée en rondelles. Maintenez l'ébullition une trentaine de minutes à couvert, puis mettez 2 heures en MN. Si possible, refaites bouillir au moins une fois et replacez aussitôt en MN pour encore 2 heures. Effet « mijoté » garanti !

Découpes de volaille aux légumes de saison

Faites revenir les découpes de volaille (2 cuisses ou 6 ailes...) dans un peu d'huile d'olive. Remplissez la cocotte avec vos légumes coupés en tranches moyennes, salez, poivrez, versez de l'eau (le niveau atteint env. 1/3 de la cocotte si l'on veut récupérer le bouillon, sinon adapter et en mettre moins). Une dizaine de minutes après l'ébullition, placez en MN pour une heure.

L'excès de liquide fera une base pour un excellent bouillon (valable pour d'autres plats).

Haricots secs en ragoût

Mettez à tremper 2 verres de haricots secs toute une nuit dans de l'eau. Le lendemain, rincez-les et égouttez-les. Faites revenir un gros oignon dans un peu d'huile d'olive, ajoutez quelques dés de poitrine fumée. Ensuite versez les haricots, remuez et recouvrez largement d'eau. Assaisonnez (sel, poivre, algue kombu ou sauge...). Maintenez l'ébullition à feu doux 30 minutes et hop, dans la MN pour 2 heures environ.

Chipolatas aux lentilles

Après avoir fait blondir un oignon émincé dans un peu d'huile d'olive, ajoutez vos 4 ou 6 saucisses. Très vite, versez un grand verre de lentilles, remuez quelques secondes, puis recouvrez d'eau (au moins 4 verres). Portez à ébullition, laissez bouillir au moins 10 minutes, rectifiez l'assaisonnement et direction la MN pour une bonne heure. Les lentilles cuites ainsi peuvent n'être pas assez fondantes au goût de certains. C'est mieux de les faire tremper la veille si l'on y pense.

Osso buco

Saisir rapidement la viande dans un peu d'huile d'olive. Remplir la cocotte avec les légumes du moment (carottes, panais, les dernières courgettes, un poireau...) coupés en tranches moyennes. Verser de l'eau de façon à quasiment recouvrir les légumes. Assaisonner, couvrir. Un quart d'heure d'ébullition plus tard, placer le tout dans la MN.

2 heures après, c'est l'heure du repas et c'est parfaitement cuit et excellent !

Ragoût vite fait bien fait !

Une recette de Daniel...

- Alors voilà, j'ai fait un repas avec un morceau de porc que j'ai d'abord doré à l'huile d'olive. Ensuite, j'ai commencé la cuisson ordinaire avec poivre, sel, romarin, thym, des morceaux de patates et de poireaux, échalotes qui ont cuit dans ma Marmite Norvégienne (mini casserole en verre, manche enlevé, emmitouflée dans une cocotte minute[1]).

Une fois les légumes cuits, j'ai mélangé et tout cuit ensemble pour le goût et remis en Marmite Norvégienne.

Pour ce dernier cas, la poêle avec son couvercle est recouverte pour une petite heure de lainages.

Ailerons de poulet aux légumes d'été

- Je ne pèse pas ni de donne de détails sur les quantités : l'essentiel est de remplir la marmite !

Saisir les ailerons dans un peu d'huile d'olive ou de graisse de coco en les retournant plusieurs fois (5 minutes maxi). On peut se passer de cette étape mais c'est quand même meilleur.

Ajouter les légumes déjà coupés à part, ça fait économiser encore plus d'énergie : de préférence ce qui va rendre facilement du jus d'abord : oignon, tomates, poivrons, courgettes, aubergine... Saler, poivrer ou pimenter. La cocotte est vite remplie.

Ne pas remuer, les ailerons doivent rester au fond.

Couvrir, réduire le feu et attendre qu'il y ait un bon fond de jus – que la viande soit recouverte, sinon rajouter un peu d'eau - avant de placer en MN (30 minutes d'ébullition maxi si l'on a peur que ça ne soit pas assez fondant, mais en réalité ¼ d'heure suffit).

Mais oui, les légumes du dessus seront cuits aussi ! S'il y a des aromates de prévus, il vaut mieux les ajouter au dernier moment.

Laisser 2 ou 3 heures en MN et bon appétit !

Pot-au-feu

Pour environ 1 kg de viande à pot-au-feu :

Recouvrir les morceaux de viande avec de l'eau en tenant compte de la place que prendront les légumes. Saler, poivrer, mettre un ou deux clous de girofle et faire bouillir 5-10 minutes, le temps de préparer les légumes : carottes, navets, pommes de terre, oignons... De quoi bien remplir la cocotte.

Ajouter les légumes coupés en morceaux, reporter à ébullition. Faire bouillotter encore 5 minutes et placer en MN 2 heures.

---

1 Cf. La soupe potimarron-pommes de terre de Daniel p.8.

Ailerons de poulet aux lentilles et légumes d'été

Variante de la recette des ailerons aux légumes.
- Je ne donne pas de poids exacts, on fait avec ce qu'on a, l'important est la procédure et que la cocotte soit remplie.

La veille, faire tremper des lentilles (1 petit verre par personne) dans un saladier, on peut s'en passer, mais elles cuiront plus vite.
Préparer les légumes avant d'allumer le feu, on économisera de l'énergie si tout est déjà coupé en morceaux. Rincer et égoutter les lentilles. Repérer leur volume et prévoir le même volume d'eau.
Saisir les ailerons dans un peu d'huile d'olive (5 minutes env.). Pareil, on peut s'en dispenser, mais ça apporte un plus.
Ajouter un oignon émincé pour qu'il ait le temps de revenir un peu avec le reste, éventuellement des épices, puis une tomate ou deux avec les lentilles. Remuer et verser un volume d'eau équivalent grosso modo à celui des lentilles, qu'elles baignent dans l'eau.
Ajouter les autres légumes : poivrons, courgettes, aubergines... Saler, poivrer ou pimenter. La cocotte est vite remplie. Ne pas remuer, les ailerons doivent rester au fond et les lentilles bien dans leur eau. L'eau rendue par les légumes se rajoutera au reste, inutile de tout noyer. Les légumes qui sont hors d'eau cuiront quand même.

Compter au maximum 30 minutes d'ébullition (à feu doux). Je me contente de 15 minutes et ça suffit amplement, mais certaines personnes préfèrent les lentilles hyper-fondantes. À chacun d'adapter le temps d'ébullition.
Juste avant de placer en MN l'eau arrive à peu près aux ¾. Les lentilles sont recouvertes. J'ai posé sur le tout des feuilles de fenouil (pour le parfum).
3 heures dans la MN plus tard...Tout est absolument cuit et savoureux. Le liquide en excès a été récupéré pour une soupe. Pas de gaspillage avec la MN !

Le lapin à la moutarde de Marie-Noëlle

- Je fais toujours un peu au pif : un demi-lapin découpé en morceaux, un oignon, 2 gousses d'ail, 2 grosses cuillerées à soupe de moutarde, 1 verre de vin blanc, 3 verres d'eau : il faut que le liquide arrive à la moitié du lapin, alors tout dépend du récipient. sel, poivre. On peut ajouter soit du thym ou du laurier ou un autre condiment. On peut aussi ajouter des champignons : mousserons, rosés des prés ou champignons de Paris... On peut aussi mettre des olives vertes...

Je fais donc revenir le lapin avec oignons, ail, puis j'ajoute la moutarde, le vin blanc, l'eau et l'assaisonnement. Je porte à ébullition. Cela fait une demie-heure sur le gaz depuis le début (un quart d'heure d'ébullition). Ensuite 2 heures dans la MN, puis remise brièvement en ébullition, selon tes conseils, Cerise.
Encore 2 heures dans la MN. Remise en ébullition pour ajouter un peu de maïzena (délayée dans très peu d'eau froide au dernier moment).
Lapin cuit à point !!

Bœuf bourguignon à ma façon

- D'abord, la veille au soir j'ai fait mariner la viande (1 kg de bourguignon) dans un grand saladier avec :

1 oignon émincé, 4 carottes coupées en rondelles de 5 mm environ, 2 ou 3 gousses d'ail hachées, 3 feuilles de laurier, une bonne cuillère à soupe de thym séché, un petit piment coupé fin, un trait d'huile d'olive et du sel. J'ai mélangé et versé du vin rouge bio sur le tout (que la viande soit à l'aise, pas noyée). Le saladier recouvert d'un linge a passé la nuit au réfrigérateur.

Le lendemain, j'ai posé une grande passoire sur un saladier pour y recueillir la marinade. Ensuite, j'ai séparé viande et légumes. J'ai découpé en dés 2 tranches de poitrine fumée (env. 120 g).

À 8h30 (pour une fois, j'ai essayé de ne pas perdre de vue la pendule !), j'ai fait chauffer la cocotte attitrée de ma MN, puis j'ai mis les lardons à fondre à feu pas trop vif, moins de 5 minutes. Je les ai retirés et mis de côté. Dans le peu de gras qu'ils ont laissé, j'ai fait revenir les légumes, 5 minutes tout au plus, en remuant souvent et hop, pareil, à réserver.

À 8h 40, au tour de la viande d'être saisie, toujours à feu pas top vif. J'ai procédé en 2 fois, pour que tous les morceaux y passent (5 minutes à chaque fois). Ensuite, j'ai remis toute la viande dans la cocotte et saupoudré de 2 bonnes cuillerées à soupe de farine. J'ai remué jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de traces blanches (2 minutes environ). J'ai remis les légumes, versé la marinade et porté le tout à ébullition.

De 9h à 9h 30, j'ai maintenu l'ébullition à feu doux, à couvert. Ensuite, j'ai placé la cocotte dans la Marmite Norvégienne. Au bout d'une heure, j'ai reporté le plat à ébullition et j'ai incorporé les lardons ainsi que 4 carreaux de chocolat noir (20g, à 85%). J'ai maintenu l'ébullition 5 minutes, puis la cocotte est retournée en MN jusqu'à 11h45 où, pendant que je faisais cuire les pâtes qui accompagnaient le plat, j'ai laissé mijoter doucement, histoire de faire un peu réduire la sauce (une dizaine de minutes).

Verdict : c'était excellent ! Tout le monde a apprécié et a loué les mérites de la MN (par expérience, je ne dis rien sur le procédé de cuisson, j'attends les compliments avant).

Donc, si l'on compte le temps passé sur le gaz : cela fait 1 h 30 maxi en tout au lieu des 3 bonnes heures traditionnelles. On est bien dans les 50% d'économies des Négawatts et au moins on est sûr que le plat sera apprécié !

Si vous lisez des recettes de bœuf bourguignon à la MN avec juste 5 minutes d'ébullition, méfiez-vous !

Fricassée de poulet aux blettes et sarrasin

5-10 minutes pour faire saisir des découpes de poulet dans un peu d'huile d'olive. Après, ajout d'un oignon émincé, plus des pelures de citron bergamote que je trouve en ce moment à la coop bio, j'ai mis aussi quelques feuilles de clémentines bio quasi fraîches. Ensuite, les côtes de blettes en morceaux et des fanes. J'ai mouillé d'un bol d'eau, salé... 5 minutes d'ébullition. J'ai rajouté une poignée de sarrasin, touillé et hop, en MN pour 1h30 environ.

Cuisses de pintade aux légumes d'été

Un exemple de plat avec des aliments "durs à cuire" (les cuisses de volaille) :
- Pour cette recette, j'ai commencé à 8h10 par réunir les ingrédients (tout bio et plus ou moins local) : 2 cuisses de pintade
1 gros oignon
3 courgettes
1 poivron rouge
2 tomates, un tout petit piment frais
1 verre de riz complet (du riz rouge de Camargue)

J'ai fait revenir dans un peu d'huile d'olive l'oignon haché et les cuisses de pintade, puis j'ai baissé le feu et mis le couvercle. Pendant ce temps, j'ai détaillé les légumes. J'ai ajouté les tomates, puis le riz, les courgettes et le poivron et le piment (je le laisse entier).
Après avoir complété avec 3 verres d'eau, salé, j'ai remis le couvercle.
Cela m'a pris 10 minutes sans se presser.
Le plat a été porté à ébullition et a cuit 10 minutes doucement.
Ensuite, comme j'avais prévu de récupérer le bouillon, j'ai rajouté un peu d'eau. J'ai reporté brièvement à ébullition.
Puis j'ai placé aussitôt la cocotte (là c'est une cocotte minute de récup que je ne fais pas monter en pression mais à ce stade je la verrouille) dans la Marmite Norvégienne.
À 12 h 30, le plat était encore brûlant et tout était parfaitement cuit, à part quelques grains de riz qui n'avaient pas dû baigner assez dans le liquide (j'aurais dû faire tremper le riz avant), mais ce petit côté croquant n'est pas déplaisant.

Ce qu'il y a de bien avec cette forme de cuisson, c'est que les légumes ne sont pas réduits en bouillie, les saveurs sont préservées, on ne consacre que peu de temps à la cuisine (là ça n'a pris qu'une vingtaine de minutes de cuisson sur le feu au lieu d'au moins le double en version mijotage), on peut vaquer à ses occupations et au moment du repas, le plat est prêt !

Rôti de veau aux pommes de terre

Une adaptation d'une recette de Paul Delay[1] pour montrer qu'on peut bel et bien cuire un rôti à la MN.

Saisissez un rôti ficelé de 800 g (noix de veau), sur toutes les faces dans 5 ou 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive (ou l'équivalent en beurre), avec 5 ou 6 pommes de terre moyennes coupées en tranches. Couvrez et remuez souvent. Ajoutez très vite un demi-verre d'eau bouillante et quelques feuilles de laurier. Le rôti n'est dans l'eau qu'à sa base. Au bout de 30 minutes de cuisson, placez en MN pour une trentaine de minutes (attention, le récipient n'est pas plein, la chaleur se conserve mal). Dégustez aussitôt.

1 - *222 recettes de plats à préparer avec la marmite norvégienne , précédé d'une importante instruction concernant le principe, la construction, l'utilisation de la « marmite norvégienne »,* édition de la ménagère française, nécessité patriotique, économie domestique, P. Lethielleux, libraire-éditeur, Paris, 1917.

Endives à la Strych

- Strychnine a trouvé 6 endives. Strychnine est en joie car elle aime les endives et en trouver en Hongredie, c'est pas gagné. Et puis surtout, en temps normal, il faut vendre ses deux reins pour un truc jaunâtre moribond.

Breeeeffle, Strychnine a 6 endives achetées à un prix correct et se demande comment elle va les assaisonner, étant donné qu'elle aime les endives d'amour....Suspense...Bave bave... Adore les endives au jambon-béchamel...Adore les endives légèrement braisées à la mode d'Anne de Bruxelles (poulet + endives+ ail + jus de citron + crème fraîche = tuerie...) Salade d'endives aux noix.......Cerveau et papilles en activité...Ne pas trop déranger. Mettre des bottes à cause de la bave en cuisine...

Donc j'ai opté pour le **poulet aux chicons** façon Anne de Bruxelles :

Tu mets tes morceaux de poulet à rissoler dans du beurre (ou autre gras), quand ça dore un peu, tu rajoutes un oignon émincé, tes endives coupées grossièrement, 3 gousses d'ail, le jus d'un citron ou plus suivant la quantité de poulet et d'endives (moi j'en avais 6 d'endives, donc j'ai mis un citron et demi et il y avait environ 250g de viande). Sel-Poivre. On fait réduire environ 15 minutes à feu moyen puis MN le temps qu'on veut.

Et au moment de manger, un coup de cuisinière. On rajoute de la crème fraîche....

Miaaaaaaaam!!!!

Endives braisées de Panthera

- Spéciale dédicace à notre Cerise et à notre Strych :

On reprend les endives chères à la Chouette et on les ouvre en deux dans le sens de la longueur (je sais, c'est cruel).

On les fait braiser doucement dans une cocotte sur fond de beurre ou d'huile selon son goût, d'abord côté plat puis on les retourne et après petit braisage délicat, on arrose gentiment de jus d'orange.

On verse un peu de miel sur chaque endive, sel et poivre.

On complète avec un peu de bouillon ou d'eau et on amène à petit bouillon pendant 5 minutes.

C'est là qu'on pense à Cerise avec gratitude, parce que grâce à elle et à sa MN magique, la bouteille de gaz dure six mois, c'est toujours cuit et chaud à temps, et c'est juste trop bon.

Donc, on emmarmite et on va faire deux trois bricoles pendant une petite demi-heure.

Ensuite, soit on est trop des goinfres et on bâfre nos endives telles quelles, soit on décide d'être un peu civilisés pour une fois.

On sort la cocotte de la MN et on repêche nos endives qu'on couche dans un plat à gratin. On les habille d'un peu de jambon, celui qui vous plaît, cru, blanc, cuit fumé. Quelques lamelles de fromage de chèvre parsemées de romarin, un peu de jus de cuisson et passage sous le grill.

Nappétit !

Exemple limite : Lentilles vite faites à la MN (j'ai une cocotte-minute qui ne monte plus en pression) :

- 11h10 : rien de prêt pour le repas ! Envie de lentilles vertes....

Je fais revenir rapidement 1 oignon + quelques dés de poitrine fumée dans un peu d'huile d'olive (1 ou 2 c. à s.), je verse 1 verre de lentilles vertes. Je touille et baisse le feu. Entre temps, j'épluche et détaille les légumes dont je dispose : 2 fenouils, 1 céleri rave, 1 betterave... je les envoie dans la cocotte au fur et à mesure. J'ajoute 3 verres d'eau pour les lentilles, sel, poivre. C'est déjà 11h20.

J'ai tenté de faire bouillir 10 minutes (normalement c'est ¼ d'heure au moins pour des lentilles bien cuites). Et direction la MN.

12h35 : après 1 heure de MN... Légumes parfaits, lentilles cuites aussi mais qui seraient certainement un peu fermes au goût de certains.

Ça fait un peu juste 10 minutes d'ébullition mais ça aurait été impec' si j'avais pensé à les faire tremper la veille. Il y avait aussi le fait que la cocotte n'était pleine qu'à moitié, il y a plus de déperdition de chaleur et ça y cuit moins bien.

Remarque : pour les ragoûts etc. qui demandent une plus longue cuisson sur le feu, on peut s'y prendre en plusieurs fois si l'on a tout son temps et qu'on est sur place : porter à ébullition 5 à 15 minutes, mettre tout de suite en MN. Au bout d'une heure, reporter juste à ébullition et placer en MN. On peut le faire une fois ou deux, ou plus.

Le Chili avec viande de Panthera

- La recette varie selon la saison, là pas de poivrons par exemple.

Mettre des haricots rouges à tremper la veille.

Dans une cocotte, 2 oignons émincés et une ou deux carottes coupées en dés mis à fondre dans un peu d'huile d'olive.

Faire revenir 500 g de viande hachée (ça fait beaucoup mais j'en fais pour plusieurs repas).

Mouiller avec ½ litre de bon vin rouge. Laisser l'alcool s'évaporer et ajouter du coulis de tomates (m'en restait des conserves de cet été). Compléter avec du bouillon ou simplement de l'eau.

Ajouter les haricots rouges, une gousse d'ail écrasée, du laurier, du thym ou du serpolet, poivre et sel selon le goût, paprika fort ou piment d'Espelette.

Amener à ébullition et cuire une demi-heure avant de mettre en MN pour disons 2 heures.

Là, ma gourmandise m'a obligée à le goûter ce soir, mais c'est un plat qui est nettement meilleur réchauffé.

L'été, j'y ajoute des poivrons verts, parfois du maïs. Je le sers avec du riz, mais on peut aussi en garnir des fajitas. Il existe des versions où la viande n'est pas hachée mais en cube.

Et mon p'tit secret qui change le goût de tous mes plats mitonnés à base de viande rouge comme celui-ci ou le bœuf bourguignon : deux carrés de chocolat noir bio mis à fondre dans la sauce (miam!). Et pour la version végétarienne, c'est Cannelle qui s'y colle[1] !

---

1 Voir p.17.

La Poule au pot de Philomenne

Le matin...

Faites bouillir une grande quantité d'eau dans une cocotte (elle doit être assez grande pour que la poule soit couverte ensuite). Ajoutez les aromates qui vous plaisent (thym, origan, laurier... ce qui vous tombe sous la main).

Salez-poivrez. Jetez négligemment dans ce bain une poule (bio si possible) et des légumes (carottes, navets...) qui peuvent rester entiers puisqu'ils vont cuire longtemps. On peut aussi mettre une branche de céleri pour ajouter du goût.

Laissez bouillir franchement un petit quart d'heure puis placez en MN.

Mettez vos plus beaux atours et allez vous balader et faire la fête toute la journée. Ou dormez. Ou faites l'amour. Ou travaillez (moins marrant mais bon...). Bref, quartier libre.

Le soir...

Sortez la cocotte de la MN, éventuellement faites réchauffer un peu. Faites cuire un riz (avec du bouillon si vous êtes perfectionniste). Faites un roux avec le bouillon, ajoutez-y un jaune d'œuf (ou deux si grosse quantité) et une cuillère à soupe de moutarde (goûtez pour savoir si l'assaisonnement est à votre goût).

Servez la poule sur un plat avec les légumes autour et le riz, le tout nappé de sauce.

Riz aux légumes et saucisse de Stéphanie

Ingrédients :
(pour 2 ou 3 personnes)
-1 mug de riz étuvé (ou autre riz), ½ mug d'eau pour le trempage
- matière grasse
- 1 gros oignon coupé
- 3 gousses d'ail émincées
- 1 c. à soupe de curcuma, un peu de poivre
- 1 mug d'eau
- 1 boite de petits pois (boite de 400 ml), égouttés
- 1 boite de tomates pelées coupées en dés et le jus
- viande déjà cuite trouvée au frigo ce jour-là : 1 saucisse, coupée en morceaux

Faire tremper le riz 10 minutes dans ½ mug d'eau (30 minutes en cas de riz complet).

Faire rissoler ail et oignons, quand ils sont blondis ajouter curcuma, poivre, riz égoutté, mélanger 2 minutes.

Ajouter tous les autres ingrédients, mélanger. Porter à ébullition, laisser mijoter 2 minutes, puis placer en MN. Ce temps de cuisson est très court, car tous les ingrédients sont déjà cuits et sont petits.

Laisser minimum ½ heure en MN avant de servir (1 heure minimum en cas de riz complet).

Selon ce qu'on a dans le frigo, ce plat sera à chaque fois différent...

La Carbonade flamande d'Anne

- Cette recette surprenante permet d’obtenir une sauce légère et douce, les saveurs sont bien équilibrées.

Ingrédients :

1 kg de jarret de bœuf sans os
2 oignons
750 ml de bière belge
1 cuillerée à café de vergeoise blonde ou brune (sucre avec un goût légèrement caramélisé)
1 cuillerée à soupe de farine
4 tranches de pain d’épices
4 cuillerées à café de moutarde à l’ancienne
Sel, poivre (plus ou moins selon les goûts)

Faire revenir dans un peu d’huile la viande afin de la saisir et de la griller légèrement.
Retirer la viande et verser les oignons coupés en morceaux. Les laisser suer en remuant de temps en temps jusqu’à ce qu’ils blondissent. Ajouter à ce moment le sucre. On peut ajouter un peu d’eau pour bien cuire les oignons. Avec le sucre, les oignons caramélisent plus vite donc il faut surveiller plus souvent la cuisson.

Saler, poivrer.

Quand l’eau s’est évaporée, ajouter la viande et son jus.

Ajouter une petite cuillerée à soupe de farine sur la viande, bien mélanger. Verser la bière et bien recouvrir la viande.

Préparer 4 tranches de pain d’épices tartinées de moutarde, déposer dans la cocotte. Le pain d’épices va s’imbiber et se décomposer tout doucement pour disparaître totalement dans la préparation.

Porter à ébullition puis laisser mijoter sur feu quasi minimum 20-30 minutes.

Ce plat a besoin de 3h30 minimum de cuisson.
- Soit vous le cuisinez le même jour en veillant à remettre le plat au feu 20-30 minutes entre deux séjours de 2 heures en MN.
- Soit vous commencez la préparation la veille (le plat sera meilleur) : Prévoir 1 heure de préparation, puis 2 heures en MN. Mettre le plat au frais le temps d’une nuit. Le lendemain, porter le plat à ébullition 20-30 minutes, puis placer 1h30 en MN.

Accompagner la viande de pommes de terre vapeur, rissolées ou frites.

Poulet mijoté spécial match de foot d'Alice

- Comment profiter d'un match de foot, et se mettre à table (presque) dès le dernier coup de sifflet ? En prévoyant du poulet mijoté en MN, bien sûr !

Ingrédients : Cuisses de poulet (combien ? ben ça dépend de la taille des cuisses et du nombre de supporters).
Oignons (1 par personne), coupés en lune, un peu d'ail.
Légumes émincés au choix : carottes, poireaux, poivrons, courgettes...
Épices pour couscous, huile d'olive, semoule de blé à cuisson rapide.

30 minutes avant le coup d'envoi :
Rissoler les cuisses de poulet dans l'huile, puis les réserver.
Dans la même casserole, rissoler ail et oignons. Quand ils sont blondis, réserver.
Toujours dans la même casserole, rissoler les autres légumes, pour les ramollir, ils prendront moins de place. Réserver.
Remettre dans la casserole les cuisses de poulet, ajouter tous les autres légumes, épicer, couvrir d'eau, porter à ébullition.
Dès l'ébullition atteinte, laisser mijoter 15 minutes, puis placer en MN.
Regarder le match.
À la troisième mi-temps, cuire la semoule.
Dresser la table, sortir le poulet de la MN, servir avec la semoule.
Commenter le match en mangeant le poulet avec les doigts...

Le poulet au cidre d'Alexandra

- Recette pour 4 personnes. Préparation : 30 minutes. Temps de cuisson sur le feu : 10 à 15 minutes.

Ingrédients : 1 poulet coupé en morceaux (ou 4 cuisses entières), environ 1.5 kg de pommes de terre, 4 beaux oignons, des lardons, des champignons (le choix est vaste. personnellement j’y mets des cèpes séchés maison), une à deux bouteilles de cidre, de la crème fraîche, un doigt de Calvados, huile d’olive sel, poivre.

Faire dorer à l’huile le poulet en morceaux dans une cocotte à fond épais, puis le flamber au Calvados. Le réserver.
Dans la cocotte, faire dorer les oignons émincés avec les lardons et les champignons.
Y ajouter les pommes de terre épluchées et coupées en petits morceaux, le poulet, recouvrir le tout de cidre.
Porter à ébullition et maintenir durant 5 minutes. Puis placer dans la MN (sans ouvrir le couvercle) pour deux heures.
Renouveler les 5 minutes d’ébullition et replacer en MN jusqu’à l’heure du repas. (Cette étape est facultative, mais elle permet de donner un effet « mijoté » encore plus délicieux).
Juste avant de déguster, vider le cidre en excédent (environ 1/3 du total), verser la crème fraîche, assaisonner, porter à nouveau à ébullition 5 minutes.

Le civet de lapin de Didier

La MN et la cocotte-minute : l'accord parfait !

- La cocotte-minute ou autocuiseur est déjà par elle-même un appareil qui économise et optimise l'énergie. Grâce à son couvercle étanche et à sa montée en pression, les temps de cuisson se trouvent considérablement réduits, ce qui est intéressant pour les plats qui demandent à être mijotés longtemps.

J'ai eu l'idée un jour de préparer **un civet de lapin à la cocotte-minute**, et de placer le tout dans la MN pour une cuisson longue.

Quand sa soupape commence à siffler et à tourner, la cocotte-minute atteint une température de l'ordre de 115°C. : il suffit alors de la placer dans notre Marmite pour qu'elle garde longtemps encore une température proche de 100°C.

Quand j'ai ouvert le tout quatre heures après, l'eau bouillait encore...

Ingrédients :
Un lapin découpé en morceaux (demandez au boucher de le faire pour vous)
Une bouteille de bon vin rouge
Une carotte ou deux, deux oignons, de l'ail
Sel, poivre, thym, laurier

- La veille au soir, mettre la viande à mariner dans un grand saladier, bien recouverte de vin. Ajouter du thym, de l'ail, du laurier, les carottes coupées en tranches, un oignon émincé, sel, poivre. Placer le tout au réfrigérateur.

Le lendemain matin, égoutter la viande et récupérer la marinade.

Dans la cocotte-minute, verser un filet d'huile et faire revenir la viande + 1 oignon non mariné, saupoudrer d'une ou deux cuillères à soupe de farine en mélangeant bien, et verser aussitôt la marinade avec ses légumes et aromates.

Verrouiller la cocotte-minute et dès qu'elle commence à siffler, hop dans la MN pour 3 ou 4 heures environ.

Pour cette cocotte-minute, ma MN est un bidon garni de couvertures + un coussin et un couvercle avec un poids pour bien garder la chaleur.

BOISSONS...

Inventée il y a plus de cent ans, la bouteille Thermos peut être considérée comme une MN portative, spécialisée dans la conservation des boissons chaudes, et hautement performante. Les modèles à large ouverture sont davantage adaptés pour les soupes, on peut aussi y faire du yaourt (voir p.38).



DESSERTS...

Là encore, un vaste champ d'expériences s'ouvre à vous. La MN s'adaptera facilement à des recettes comme les **compotes** : maintenez à ébullition une dizaine de minutes maximum les fruits coupés en quartiers avec sucre et épices, et confiez le plat à la MN. Après une trentaine de minutes de séjour, vous les mixez ou les laissez en morceaux (pour une salade de fruits par exemple).

Salades de fruits : les fruits sont coupés en quartiers dans une marguerite[1] posée dans 2 doigts d'eau, comptez 1 à 5 minutes d'ébullition selon les fruits et le résultat souhaité. Au bout de 30 minutes en MN vous obtiendrez des tranches encore fermes, qui une fois refroidies se dégusteront seules ou en salade mélangée avec des fruits crus, du sucre, des fruits secs...

La **cuisson de petits pains ou de gâteaux à la vapeur** est nettement moins gourmande en énergie qu'avec une cuisson à la vapeur classique. Faites en sorte que le ou les récipients (petit moule à charlotte, ramequins en verre ou porcelaine) reposent sur une grille ou au moins sur un tissu épais, et veillez à ce qu'ils aient de l'eau jusqu'à mi-hauteur. Pour les préserver des retombées d'eau, couvrez-les d'une assiette retournée ou utilisez du papier sulfurisé maintenu par une ficelle.

Poires au vin d'Anne

Ingrédients : Un reste de vin (reste d'un bon repas entre amis par exemple)

Quelques poires (1 poire par 75 ml de liquide environ, le vin peut être coupé avec un peu d'eau si besoin)

1 cuillerée à soupe de sucre par 100 ml de vin

1 pincée de cannelle (plus ou moins selon les goûts)

1 clou de girofle

Le zeste d'une orange et/ou une orange coupée en rondelles (plus ou moins selon la quantité de poires et de liquide)

Éplucher les poires à l'économe en laissant la tige mais en coupant le cône de la base.

Dans une cocotte, verser le vin, poser les poires de sorte qu'elles soient immergées.

Ajouter les épices, le sucre et les rondelles d'orange.

Porter à ébullition au moins 10 minutes (les fruits sont entiers donc il faut porter à ébullition assez longtemps) et placer 1h en Marmite Norvégienne.

Laisser refroidir les poires dans le jus, ou bien réduire le jus en le remettant sur le feu et en ayant pris la précaution de retirer les poires pour obtenir un jus plus sirupeux.

Filtrer le jus, puis mettre au frais et déguster le lendemain avec des Spéculoos.

NB: Lorsque j'ai cuisiné ce plat, je trouvais que le jus avait un goût trop prononcé de clou de girofle. J'ai donc filtré le jus au bout d'1 heure en MN en gardant les rondelles d'orange. Puis, j'ai remis à ébullition quelques minutes (5 minutes) et j'ai replacé en MN 30 minutes. Le résultat était savoureux.

---

1 Voir p.35.

Petits gâteaux vapeur au chocolat

Battez un blanc d'œuf en neige. Faites fondre 4 gros carreaux de chocolat noir à 70% minimum (40 g environ) dans un saladier posé sur un bain-marie. Hors du feu, ajoutez et mélangez 3 grosses c.à.s. de crème fraîche épaisse, une pincée de bicarbonate, une pointe de vanille en poudre, le jaune d'œuf, 3 c.à.s. de sucre, puis 4 c.à.s. de farine. Enfin, incorporez le blanc d'œuf battu en neige. Répartissez le mélange dans 4 ramequins (inutile de les beurrer). Dans une cocotte de 4 litres, posez les ramequins sur un tissu et remplissez d'eau jusqu'à leur mi-hauteur.

Placez sur l'ensemble une assiette retournée ou couvrez chaque ramequin avec du papier sulfurisé ficelé. Maintenez doucement l'ébullition 5 minutes, et c'est parti pour au moins une demi-heure en MN.

Crème à la fleur d'oranger et à l'anis

Anne : - Ce dessert aux saveurs subtiles et délicates est un délice. Les parfums s'associent très bien avec le lait de chèvre. Une merveille !

Toutefois, si vous n'aimez pas le lait de chèvre ou certaines épices suggérées, vous pouvez utiliser du lait de vache ou ne pas mettre les épices. La technique est une base d'œufs au lait, à chacun de l'agrémenter ou pas.

Pour 6 petits pots : ½ L de lait de chèvre
3 œufs
Le zeste d'une orange non traitée
4 CS (Cuillerées à Soupe) de sucre roux
2 CS d'eau de fleur d'oranger
1 CC de graines d'anis ou quelques fragments de badiane étoilée

Monter le lait à ébullition avec le zeste de l'orange et l'anis.

- Astuce : Pour éviter que le lait accroche au fond de la casserole, rincer la casserole sans l'essuyer avant d'y verser le lait.

Hors du feu, verser le sucre parfumé et la fleur d'oranger, puis laisser infuser 15 minutes.

Battre les œufs dans une terrine et verser le lait en le filtrant à l'aide d'une passoire.

Bien mélanger.

Remplir les 6 petits pots.

Tapisser le fond de la cocotte d'un torchon plié, poser les pots dessus et remplir d'eau chaude jusqu'à mi-hauteur. Couvrir les pots d'une assiette ou d'un film alimentaire.

Mettre sur le feu et maintenir à faible ébullition 5 minutes.

Placer en MN 1 heure.

Laisser refroidir et mettre au frais avant dégustation.

Ne sachant pas si ce dessert allait réussir en MN, j'ai cuit la moitié des pots au four et l'autre moitié en MN. Le résultat est sans appel. La cuisson à la MN a remporté tous les suffrages.

Flan coco

Anne : - Avec la même technique que pour la crème à la fleur d'oranger, ce flan coco se cuisine avec du lait de noix de coco. La consistance est très douce et le zeste d'orange apporte une note subtile d'agrume. Un régal !

Pour 5 pots : 250 ml de lait de noix de coco
150 ml de lait
50 gr de sucre roux (= 3,5 CS)
3 œufs
Zeste d'une orange non traitée

Monter les laits à ébullition avec le zeste de l'orange.
Dans une terrine mélanger les 3 œufs avec le sucre.
Verser le lait sur les œufs en le filtrant. Remplir les 5 petits pots.
Tapisser le fond de la cocotte d'un torchon plié, poser les pots dessus et remplir d'eau chaude. Couvrir les pots d'un film alimentaire.
Mettre sur le feu et maintenir à faible ébullition 5 minutes.
Placer en MN 1 heure.
Mettre au frais avant dégustation.

Anne propose un moelleux au chocolat qui s'associe parfaitement avec chacune des crèmes :

Moelleux au chocolat et à la noix de coco râpée d'Anne

50 g de chocolat noir à 50% de cacao
1 œuf (séparer blanc et jaune)
1 yaourt nature
1 pincée de levure chimique
3 CS (Cuillerées à Soupe) de sucre (rajouter 1 CS selon la teneur de cacao dans le chocolat)
3 CS rases de maïzena
4 CS rases de noix de coco râpée

Faire fondre le chocolat au bain-marie.
Pendant ce temps, mélanger jaune d'œuf, sucre, yaourt, noix de coco râpée, maïzena et levure.
Verser le chocolat fondu.
Battre le blanc en neige ferme puis l'incorporer à la préparation. Verser dans 4 petits pots.
Dans une cocotte en fonte, mettre un torchon, puis les 4 pots. Verser l'eau chaude jusqu'à la mi-hauteur des pots. Placer sur l'ensemble un film alimentaire ou une assiette. Mettre sur le feu et maintenir à ébullition 5 minutes.
Placer en MN 40-50 minutes.
À déguster tiède, un régal !!

Riz au lait de Stéphanie

Préparation : 5 minutes
Cuisson : 5 minutes
Vaisselle : 5 minutes
Temps total : quelques heures, réparties en 3 étapes

Ingrédients (8 personnes) :

- 150 g de riz rond blanc
- 1 litre de lait entier
- Sucre selon le goût (pour moi seulement 2 cuillerées à soupe)
- Parfum au choix

Avant cuisson : une gousse de vanille fendue, ou café lyophilisé, ou épices entières, ou thé, ou …

Après cuisson : biscuits spéculoos émiettés, ou zeste de citron râpé, ou morceaux de fruits, ou épices en poudre, ou sucre brun, ou...

Préparation de la recette :

Trempage préalable du riz à l'eau : minimum ½ heure. Cette étape est indispensable, sinon le riz restera légèrement croustillant.

Rincer, égoutter le riz. Porter à ébullition lait, sucre, riz et éventuellement un parfum. Laisser mijoter 1 à 2 minutes à partir de l'ébullition, placer en MN pour au moins 50 minutes.

Sortir la casserole de la MN. Le riz baigne encore dans un peu de lait, il sera absorbé lors du refroidissement. Soit retirer gousse de vanille ou épices, soit ajouter un parfum. Rectifier le goût pour le sucre. Verser dans des petits ramequins individuels et laisser refroidir. Aérer la MN.

Rangement / vaisselle :

Le lait n’ayant pas débordé, le nettoyage du bec de gaz / de la plaque est inutile.

Le fond de la casserole n’a pas collé, la vaisselle sera facile.

Finition :

Décorer au moment de servir : épices, fruits, sucre brun...

DIVERS... ASTUCES ET TOURS DE MAIN[1]...

LÉGUMES...

Version basique : préparez les légumes. S'ils sont « bio » ou cultivés au naturel, un lavage et un brossage énergiques suffisent. Les légumes rincés, égouttés et coupés en morceaux ou en tranches, sont ensuite versés dans la cocotte et recouverts d'eau salée. Couvrez et cuisez-les entre une et quinze minutes après l'ébullition (cela dépendra de leur taille, texture, s'ils sont coupés finement ils cuiront plus vite, etc.). Rectifiez l'assaisonnement puis ôtez du feu et hop, dans la MN.

S'il y a peu de légumes et beaucoup d'eau, les légumes vont flotter. Pour qu'ils cuisent bien, vous pouvez les maintenir au fond avec une assiette plate posée dessus.

L'emploi d'une **marguerite** (ou panier-vapeur d'une cocotte-minute éventuellement) pour **cuire à la vapeur** est tout à fait envisageable. Placez la marguerite avec les légumes coupés en tranches fines dans la cocotte de façon à ce qu'elle ait les pieds dans l'eau (deux doigts d'eau). Maintenez l'ébullition de une à cinq minutes selon le résultat souhaité (croquant, mi-cuit etc.). Conservez en MN au moins un quart d'heure. Le résultat est similaire à une cuisson à la vapeur mais c'est nettement plus économique en énergie.

Pour contenter tout le monde, faites plusieurs essais. Et puis à la sortie de la MN, vous avez le droit de recuire !



« Marguerite » pour cuire à la vapeur.

Pommes de terre

- En robe des champs ou pelées et coupées en gros morceaux : immerger les pommes de terre lavées, porter à ébullition, garder 5 minutes juste au point d'ébullition, placer en MN au moins 30 minutes.
- En rata : peler et couper les pommes de terre et les légumes en morceaux de 1.5 cm d'épaisseur maximum. Faire revenir les oignons, ajouter les légumes, les pommes de terre, les épices, mélanger régulièrement pendant une dizaine de minutes, pour que tout cuise bien, et que ça n'attache pas. Ensuite placer en MN une petite heure.

Soupes de légumes : on gagnera du temps en préparant les légumes pendant que l'eau chauffe. Lavez et tronçonnez les légumes épluchés ou simplement brossés. Recouvrez d'eau si besoin et salez. Comptez 5 à 10 minutes après l'ébullition, puis placez en MN au moins 30 minutes. Mixez ou passez aussitôt au moulin à légumes.

1 Sans précision : astuces du cahier de recettes du blog marmite-norvegienne.com

Cuire en MN sans réduire en bouillie

Stéphanie a testé en MN la cuisson des **fruits et légumes fragile**s :

Vous pensiez que cuire des pommes les transformait automatiquement en compote ? Pas avec la MN, la preuve en recette...

Il vous faut des légumes coupés en petits dés : ail, oignon, carotte, poivron
- des pommes à croquer coupées en petits dés
- du concentré de tomate, des épices

Faire revenir à l'huile ail et oignon, ajouter ensuite carotte, poivron, épices. Laisser mijoter quelques minutes.
Ajouter les pommes et le concentré de tomate, laisser mijoter à feu doux 5-10 minutes puis placer en MN.

Pourquoi les légumes restent-ils fermes quand ils sont cuits en MN ?

Les végétaux sont composés de cellules "rigides". Chaque cellule contient de l'eau. À 100°C. (= ébullition) l'eau se transforme en vapeur.
Dans la casserole, des bulles se forment. Dans chaque cellule, des bulles essaient de se former aussi.
À force de gonfler, la cellule se fissure, la vapeur s'échappe, la cellule devient flasque. Dès qu'une cellule est ainsi abîmée, elle ne fait plus rempart pour la cellule d'à côté. Petit à petit, beaucoup de cellules sont atteintes, et le légume devient mou.
Rien de tout cela dans la Marmite Norvégienne : dès que la casserole est enlevée du feu, la température redescend légèrement. Sous les 100°C, l'eau ne bout pas.
Dans la MN la cuisson se poursuit, mais les cellules gardent leur forme, leur eau, leur goût.
Et au final, le légume garde une structure et un goût plus proche du légume cru. Croyez-moi, c'est meilleur.

PAIN...

Pour faire lever au chaud de la pâte à pain ou à brioche, introduisez un petit récipient plein d'eau très chaude dans la caisse (bocal fermé, bouillotte...) et ménagez un espace pour le saladier où la pâte lèvera selon des temps que vous estimerez à l'usage.

Cuisson du pain : mettre la pâte dans un double sac graissé fermé ou une boite de conserve graissée avec couvercle ou bien un moule refermable graissé. Placer dans une casserole avec un fond d'eau tiède pour lever. Quand le pâton a levé, porter le tout à ébullition 10 minutes environ puis en MN pour au moins 1 h 30. Le pain obtenu n'a pas de croûte. Prévoir plusieurs essais.

Petits pains vapeur

Profitez de la préparation du pain familial pour tester...

Après avoir huilé quatre ramequins, faites lever dans chacun une petite boule de pâte à pain jusqu'à ce qu'elle occupe à peu près la moitié du ramequin (ou prenez de la pâte déjà levée). Dans une cocotte de 4 litres, posez les ramequins sur un tissu et remplissez d'eau jusqu'à leur mi-hauteur. Couvrez l'ensemble avec une assiette plate retournée ou individuellement avec du papier sulfurisé ficelé. Portez 10 minutes à ébullition, feu réduit, et placez en MN une petite heure.

Gros pain cuit en MN

Stéphanie : - Après moult essais je suis enfin arrivée à quelque chose de concluant !

- J'ai suivi la recette mentionnée sur le paquet de farine à pain en diminuant de 15% la quantité d'eau prescrite.
- Mélanger, couvrir, laisser lever. Pendant ce temps graisser une boite de conserve géante (2,5L).
- Re-pétrir, placer dans la boite de conserve, couvrir (ici avec un couvercle de silicone) re-laisser lever.
- Placer dans la casserole remplie d'eau tiède (bain marie).
- Porter à ébullition, maintenir l'ébullition 15 minutes, placer en MN et aller dormir.
- Démouler le lendemain, laisser refroidir.

Quelques remarques / erreurs / difficultés du pain en MN :

- La cuisson du pain en bain-marie est inspirée des USA : *Wonderbag bread* / *Boston brown bread*...
- Il faut trouver un moule suffisamment grand pour contenir le pain, pas trop grand pour que le volume d'eau du bain-marie soit important (inertie thermique), pas trop léger sinon il s'incline tellement que l'eau coule dedans.
- Il faut utiliser moins d'eau que pour une recette de pain normale : en cuisson au four l'eau s'évapore, pas en MN. Donc 15% à 20% d'eau en moins que la recette standard.
- Une fois le pain refroidi, il faut un peu le laisser sécher avant de l'emballer.
- Au bain-marie, si le moule est léger, il peut pencher, d'où la forme oblique du pain.
- Le pain n'a pas de croûte.
- Contrairement à un four, on ne peut cuire qu'un pain à la fois.
- J'ai utilisé une boite de conserve de +/- 2,5L pour un pain de 800-850g (500g de farine). Pas la meilleure solution, l'intérieur de la boite étant recouverte d'un film plastique. Autres moules testés : saladier en inox (le résultat a été décevant).
- Autres possibilités de moule : boite de conserve sans finition plastifiée ? Seau à champagne ? Casserole à asperges sans poignées ? Pot spécial à bain-marie en inox (sur internet « bain-marie pots coverts ») ?
- Les erreurs que j'ai faites avant de réussir : trop peu d'eau dans le bain-marie (moule trop grand), pâte contenant trop d'eau, moule mal graissé (pain indémoulable).

Cuisson du pain précuit en MN

Catimini : - Un dépannage que je fais parfois avec ma MN... J'achète du pain précuit, emballé longue conservation.

Je le cuis en MN, dans son emballage : dans une casserole, eau et pain emballé, 10 minutes d'ébullition, puis MN avant d'aller me coucher. Le matin, j'ai mes petits pains tout moelleux pour le déjeuner.

Ce n'est pas la recette du siècle, mais je n'ai pas de four, ça me permet d'avoir du pain à l'improviste.

YAOURTS...

La chaleur résiduelle d'une MN, juste après avoir ôté le plat, permet de se concocter des yaourts. Si rien n'est prévu, le soir, remplissez un bocal ou un autre récipient d'eau bouillante et placez-le dans la MN avec des lainages, en laissant la place pour le bocal de yaourt. On peut aussi se contenter d'un simple sac isotherme garni de lainages. Ou faire directement un grand yaourt dans une Thermos à large ouverture (l'ébouillanter avant). Le lendemain, si tout va bien, c'est prêt.

Yaourts au lait de vache

Version Cerise : Dans un grand bocal, versez ½ litre de lait entier froid sur un yaourt au lait de vache du commerce. Mélangez. Faites bouillir le ½ litre de lait restant et versez-le dans le bocal en remuant sans cesse. Fermez le bocal et emmitouflez-le aussitôt dans une MN (préalablement chauffée, surtout en hiver) pour la nuit.

Si le yaourt obtenu est trop liquide, égouttez-le à travers un linge fin (sans odeur de lessive). Vous garderez l'équivalent d'un pot de yaourt pour en refaire la prochaine fois. Si, pour une raison ou une autre, le yaourt ne prenait pas : refaites tout bouillir, laissez cailler le lait, puis égouttez le fromage frais obtenu.

Variantes :

- À base de lait de vache frais : faire bouillir 1 litre de lait, laisser tiédir (pour contrôler la température, il faut pouvoir tenir la main sur la casserole et compter jusque 10 avant de dire « aïe ! »), mélanger 2 cuillerées à soupe de yaourt, mettre en pots, placer en MN 8 heures.

- À base de lait stérilisé : tiédir, puis idem ci-dessus.

Les yaourts (au lait de vache) de Daniel

- Mon lait cru est mis a bouillir puis j'attends qu'il refroidisse, ensuite j'y mets le yaourt rescapé de ma gourmandise. Je remue à l'aide d'une spatule en bois, verse le lait ainsi mélangé dans les pots, les ferme avec leurs capsules en plastique, puis je profite d'une petite vaisselle pour avoir de l'eau chaude et en remplis ma poêle en verre.

Je mets un couvercle et couvre de lainages, demain ce sera bon !

Yaourts au soja

Portez à ébullition ½ litre de « lait » de soja dans une casserole. Versez au fond d'un grand bocal en verre un yaourt nature au soja (ou un reste de la préparation précédente). Ajoutez le ½ litre de « lait » restant (froid). Complétez avec le « lait » bouillant, mélangez, fermez le bocal, et placez-le, revêtu d'un lainage, dans une MN ou un sac isotherme pour la nuit.

Vous pouvez aussi faire directement vos yaourts dans une grande bouteille Thermos à large ouverture. Ébouillantez-la juste avant emploi.

Viandes mijotées/bouillies : lapin, osso bucco, hochepot, carbonades…

Démarrer avec les ingrédients les plus longs à cuire (viande, légumes fermes, épices, liquide), laisser mijoter 20 minutes à partir de l'ébullition. Ajouter ensuite les légumes fragiles, laisser mijoter encore 10 minutes. Placer en MN pour 2 heures au moins. Au besoin, après 2-3 heures, redonner 5 minutes d'ébullition et replacer en MN.

Lait végétal (riz /avoine)

Version Alice : Faire tremper 8 cuillerées à café de grains pendant 12 heures. Rincer, ajouter 1 litre d'eau, faire bouillir, laisser mijoter 5 minutes, puis placer en MN pour au moins 1 heure. Mixer, filtrer. Ce qui reste dans le filtre peut être mis dans un pain ou un muesli.

Variantes :

Lait d'avoine

La veille, mettez 100 g (1 verre) d'avoine décortiquée à tremper dans un bocal. Le jour même, égouttez-la, versez-la dans une cocotte avec 2,5 l d'eau, faites bouillir une dizaine de minutes, puis placez en MN 1 heure ou 2. Mixez ou passez au moulin à légumes. Filtrez ce liquide à travers une passoire fine avant de l'embouteiller. Vous obtiendrez au moins 1,75 l de boisson. Conserver 2-3 jours au réfrigérateur. Secouez bien vos bouteilles avant utilisation.

Lait de riz

La veille, faites tremper 200 g (2 verres) de riz complet dans un bocal. Le jour même, égouttez, rincez. Versez le riz dans une cocotte, ajoutez 2,5 l d'eau. Faites bouillir pendant 10 minutes puis placez-le dans une MN pendant 1 heure. Mixez ou passez au moulin à légumes. Filtrez et mettez en bouteille (vous obtiendrez au moins 1,75 l).

Porridge

2 tasses de flocons d'avoine, 4 tasses d'eau. Mélanger eau bouillante et flocons, placer en MN pour au moins 15 minutes. Mélanger avant de servir.

La cuisson des légumes secs en MN

Les conseils de Stéphanie : - La cuisson en MN s'applique particulièrement bien aux légumes secs : haricots / pois chiches / ... D'abord il faut faire tremper les légumes secs 12h ou maximum 24h. 100 g de légumes secs donneront de 300g à 400g de légumes regonflés.

Pour donner un bon goût aux pois ou haricots, préparer un assortiment de plantes aromatiques que l'on glisse dans un œuf à thé*. Ce sera plus facile à récupérer en fin de cuisson.

Placer l'œuf à thé dans la casserole, ajouter les pois/haricots rincés, couvrir d'eau. Ne pas saler. Fermer le couvercle, porter à ébullition. À partir de l'ébullition, compter 15 à 30 minutes de mijotage avant de placer en MN pour quelques heures.

Quand les haricots sont cuits, égoutter (on peut garder l'eau de cuisson aromatisée pour une soupe ou une sauce).

Vos haricots sont prêts pour être cuisinés comme vous le voulez : en salade, mijotés, en soupe …

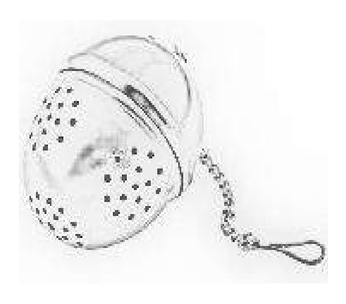
Si on veut en conserver au frigo, les couvrir d'eau, la conservation sera prolongée.

On peut aussi en faire de grandes quantités et stériliser au sortir de la MN, quand tout est encore chaud.

Les avantages de la MN :

- Le temps de cuisson est divisé par 3 ou 4.
- Dès que la casserole est en MN, il n'y a plus rien à surveiller.
- Les légumes prennent le goût des plantes aromatiques, ce que l'on ne trouvera jamais dans les légumes en bocal / boite.
- Contrairement à la cocotte-minute, la MN permet de cuire une toute petite quantité. Ici les 400g de haricots réhydratés ont cuit dans à peine ½ litre d'eau.
- Avec une MN et un tout petit peu d'organisation, les légumes secs ne donnent pas beaucoup plus de travail que ceux en boite. Ils seront par contre 2 à 4 fois moins chers.

* Cerise : - Quelle bonne idée et quelle jolie expression ! Pour prévenir les désagréments des légumineuses, j'utilise la sauge ou une algue kombu. Concernant les temps d'ébullition des légumineuses, c'est question de goût, pour moi c'est au minimum 30 minutes de mijotage, sinon je trouve que mes haricots restent trop fermes.



« Œuf à thé »

Plats à base de riz

Alice : - Compter 1,5 à 2 volumes d'eau pour 1 volume de riz, selon le type de riz. Mettre moins d'eau que pour une cuisson normale, sinon le riz éclate en MN.

Toujours tremper le riz avant cuisson (riz blanc : 15 à 30 minutes ; riz complet : 1-2 heures).

Risotto, riz pilaf : faire revenir dans la matière grasse les oignons puis le riz trempé et égoutté, ajouter l'eau déjà chaude et les légumes coupés finement, mélanger, laisser mijoter 5 minutes, placer en MN.

Riz à l'eau : porter à ébullition eau et riz, laisser mijoter 2 minutes, placer en MN.

Cuisson des œufs durs en MN

Stéphanie : - Un peu de théorie...

Le contenu de l'œuf est stérile quand il sort de la poule.

Tant que la coquille n'est pas abîmée, elle reste étanche et le contenu de l'œuf reste stérile.

Une cuisson dans l'eau bouillante fait monter la pression dans l'œuf, ce qui peut faire éclater la coquille. Les bulles qui naissent au fond de la casserole soulèvent en permanence l'œuf qui retombe, ce qui abîme la coquille. Si l'œuf a été percé, il n'est évidemment plus étanche. De tout cela, on peut déduire qu'un œuf cuit en eau bouillante n'est pas à conserver.

Jusqu'à ce que je découvre 2 choses :

- des œufs cuits durs dans mon supermarché, en rayon non réfrigéré, avec une date de conservation de 15 jours "si la coquille n'est pas fêlée"...
- la recettes des œufs cuits durs en MN.

Moi qui avait renoncé aux œufs durs, maintenant quand j'en cuis, j'en prépare pour une semaine.

En pratique...

Examiner chaque œuf, la coquille ne doit pas être abîmée. Température de l'œuf avant cuisson : sans importance.

Ne pas percer les œufs. Les placer dans la casserole, couvrir d'eau froide, chauffer.

Dès l'ébullition atteinte, placer la casserole en MN pour au moins 1 heure.

Les œufs cuits de cette façon se pèlent sans souci. Tout œuf non pelé et non fêlé se conserve plusieurs jours (chez moi je les mets au frigo, avec la date de cuisson écrite au crayon pour les reconnaître des œufs non cuits).

En MN, parce qu'on est sous le point d'ébullition, l'œuf ne monte pas en pression, n'explose pas, et comme il n'est pas tapoté en permanence sur le fond de la casserole, il ne se fêle pas non plus. Stérile il était, stérile il reste.

Accessoire pour la cuisson des œufs durs en MN

Stéphanie nous dévoile un de ses petits secrets :
- Voici comment je cuis des œufs durs en MN :
J'ai bricolé des supports à œuf au départ de petits raviers de confiture en alu.



©marmite-norvegienne.com

Je pose les œufs frais dans la casserole, chacun sur son petit support (si l'œuf est sale, je le lave juste avant de le cuire).

Les œufs ne sont pas percés au préalable, il est important de garder la coquille intacte pour une bonne conservation de l'œuf après cuisson.

Je laisse les œufs dans l'eau froide 15 minutes avant de démarrer la cuisson, ainsi toute la casserole est à la même température.

Je porte la casserole à ébullition, après 1 minute d'ébullition je place le tout en MN pour au moins 1 heure.

Grâce à l'ébullition courte, les œufs n'explosent pas.

Grâce à leur petit support, les œufs ne se cognent pas, le risque qu'ils soient fêlés est diminué.

Après cuisson, j'inspecte les coquilles, je consomme tout de suite ceux dont la coquille est fêlée.

Les autres peuvent se conserver quelques jours.

Les œufs cuits en MN sont plus faciles à peler que ceux cuits à l'eau bouillante.

Pour un épluchage sans souci, je pèle l'œuf dans un ravier rempli d'eau, ça va tout seul.

Voir aussi :

- Les avantages des cuissons "gigogne" en MN (p.10)
- Le riz en MN vous a déçu ? (p.12)
- Cuisson des mini pommes de terre en MN (p.14)
- La MN et la cocotte-minute : l'accord parfait ! (p.30)
- Cuisson de petits pains ou de gâteaux à la vapeur (p.31)

ÉCHANGE D'ASTUCES...

Stéphanie : - Personnellement, j'utilise la cuisson en MN depuis 3-4 ans, 2 à 3 fois par semaine.

Cerise : - Pour moi la MN est depuis quelques années un auxiliaire de cuisine privilégié, mais je ne m'en sers pas tous les jours. Je n'ai pas toujours le réflexe MN quelque temps à l'avance, et certains plats ne s'y prêtent pas (au four ou très rapides sur le feu). Et puis il y a des repas tout crus. En hiver, il y a aussi la concurrence du poêle à bois sur lequel on peut faire mijoter sans culpabiliser et l'été le four solaire prend parfois le relais...

J'apprécie au plus haut point la MN quand je m'absente et que **je trouve le repas chaud en rentrant**.

Daniel : - J'utilise très souvent le principe de la Marmite Norvégienne, surtout avec des lainages sur la casserole ou l'auto-cuiseur, extrêmement facile, pratique et rapide à mettre en œuvre, tout comme le principe du bonnet pour nos têtes. La MN m'épate par son efficacité au quotidien.

Cerise : - On peut d'ailleurs tricoter ou coudre un bonnet de marmite ! (voir mon blog marmite-norvegienne.com).

Alice : - J'y fais des yaourts, des cuissons à l'eau (pommes de terre), du riz, des œufs durs, des légumes bouillis, des soupes. Ma MN est super isolée et moulée à la forme de la casserole. Mes plats tiennent au chaud au moins 6 heures (je dois les prendre avec des gants).

Cerise : - J'ai utilisé parfois un **thermomètre** qui mesure la température dans le récipient, placé dans la MN (sonde qui passe juste par le trou de la vapeur). Chez moi c'est 97°C pour l'ébullition. Après 3-4 heures la température tombe à 70°C. Impec' pour le repas !

Stéphanie : - Le meilleur accessoire de la MN, c'est la **minuterie**.

Je cuisine à l'électricité, et à cause de l'inertie thermique j'avais parfois des plats débordants. Puisque globalement je cuis souvent les mêmes plats, j'ai noté de quelle quantité a besoin quelle casserole, quelle puissance, combien de temps, et j'ai un **petit tableau** récapitulatif à la cuisine.

Je me permets même le luxe de quitter la cuisine avec des plats sur le feu… avec la minuterie en poche.

Cerise : - L'ébullition est nécessaire en MN mais pas qu'à feu vif ! Je commence à feu vif d'accord, toujours avec un couvercle, puis une fois l'ébullition atteinte, je baisse le feu : ça bout toujours mais ça use moins d'énergie.

Alice : - J'ai donné ma cocotte-minute, parce qu'elle ne rentre pas dans ma MN, elle est restée inutilisée pendant 2 ans.

Cerise : - Moi je l'ai gardée en tant que récipient épais qui ferme super bien. Je ne m'en servais pas en tant que cocotte-minute, le joint est foireux. SVP, pas de débat sur la conservation ou non des vitamines en auto-cuiseur, les informations sont contradictoires.
Certains répètent aussi que la MN préserve les vitamines, mais ça n'est pas prouvé, le jour où il y aura une étude scientifique sur la MN est encore loin... Je me dis que si les saveurs sont préservées, c'est qu'il reste encore des vitamines !

Alice : - L'avantage d'une cuisson en MN sur la cocotte-minute, c'est... Pas de joints à remplacer / Vaisselle plus facile car rien n'attache / Pas de plat trop cuits /Pas de bruit… (la cocotte siffle, et comme elle produit de la vapeur la hotte fonctionne. **Avec la MN, c'est le calme absolu**).

Didier : - La solution pour éviter vapeur et bruit : mettre la cocotte-minute dans la MN ! Et le mariage des deux, c'est le top de l'économie d'énergie.

Stéphanie : - Possibilité de **cuire une plus grande quantité en une seule fois**. Ex : un chou, il me fallait le cuire en 2 ou 3 fois dans la cocotte. Avec ma grande casserole dans la MN, je peux faire le tout en une fois.
= moins de temps passé en cuisine.
- Quand j'ai des légumes qui flottent (maïs, haricots princesse, chou), je pose **une assiette** au-dessus du tout, et mets de l'eau jusque au-dessus de l'assiette.

Cannelle : - Pour ce qui est du "poids" pour maintenir les aliments dans l'eau, chez moi, c'est le **panier-vapeur** de la cocotte-minute (et pas une assiette), qui est du même diamètre que la cocotte en fonte. Et comme le panier en inox est léger, il est "lesté" avec un truc en verre : je sais pas comment ça s'appelle, une sorte de disque en verre que l'on doit mettre au fond du lait que l'on fait bouillir pour ne pas que ça déborde. Truc récupéré chez ma grand mère y'a des années, qui a trouvé une vraie utilité avec la MN !!!

Cerise : - Un anti monte lait. Bonne idée !

Cannelle : - Si tu fais vraiment un bouillon avec des légumes - donc beaucoup d'eau - les légumes qui ont tendance à flotter seront moins cuits en surface : on ne mélange pas, ça ne bout pas donc ce n'est pas "agité" par les remous... En plaquant tout dans le fond avec un poids, la cuisson est plus homogène il me semble. Ceci dit, j'ai vraiment l'impression qu'avec une assiette, on aura moins de circulation aussi des saveurs. Donc, caricaturalement, de l'eau au dessus de l'assiette, du bouillon. D'où le panier-vapeur et le poids chez moi !

Alice : - Ce que je ne fais pas en MN : faire lever du pain (parce que je ne fais pas de pain) ou cuire des pâtes.

Cerise : - Ça ne vaut pas la peine, pour des pâtes blanches, il suffit d'attendre la reprise de l'ébullition, de mettre un couvercle et de couper le feu. 5 minutes après c'est cuit.

Cannelle : - Pour les yaourts et le pain, je mets dans la MN une bouillotte métallique pleine d'eau chaude (en galvanisé je pense, bouchon en cuivre, en forme de gros galet... le truc classique qu'on trouve en brocante, ou chez Emmaüs bien sûr).

Cerise : - Quand je fais des yaourts, c'est un gros yaourt dans un grand bocal, je le planifie de façon à profiter de la place toute chaude du plat du repas du soir.
Le lendemain, c'est prêt !

Alice : - J'utilise parfois la MN pour transporter des plats chauds, pas en pique-nique, mais si on va manger en famille par exemple.

Cerise : - C'est un des usages commerciaux de la MN : pour les avions, l'armée... Cela peut rendre service en pique-nique si l'on tient à manger chaud, mais attention au poids, ça fait lourd à transporter s'il faut marcher...

Jo : - Je ne fais plus du tout confiance aux sites où il est question de bœuf bourguignon aux 5 minutes d'ébullition, ni quand je lis des généralités comme *« principe de la marmite norvégienne : porter le plat (non précisé, sous-entendu tous les aliments) à ébullition et placez aussitôt en MN »*. Avec des haricots secs, entre autres, c'est absolument immangeable !! On voit tout de suite que c'est du blabla, non testé... Déjà que la MN n'est guère plébiscitée, il y a de quoi décourager...

Cerise : - D'où notre travail de fourmi pour mieux faire connaître la MN avec le blog et ce recueil de recettes (clin d'œil) !



Le « Lit-Marmite » de nos campagnes.
La Mode et la maison n°26, 23 août 1936.

Jo : - C'est ce que je fais en hiver : ma casserole de soupe bien emmitouflée dans un morceau de tissu et hop sous la couette : j'ai mon lit encore tiède au coucher !

Cerise : - La MN la plus simple, vieille comme le monde et toujours aussi efficace.

INDEX

Page